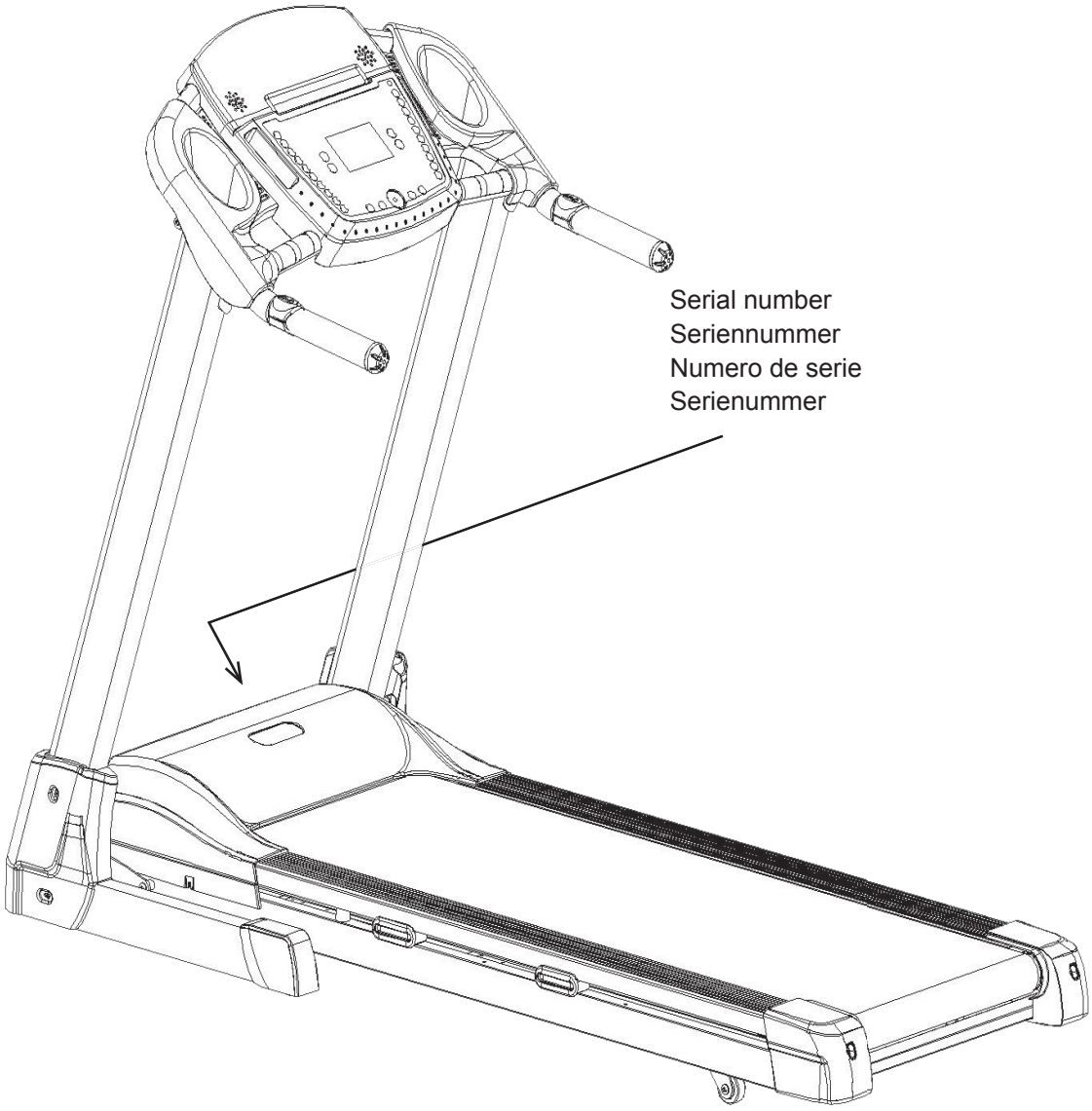
TUNTURI®

Pure 1.1

Pure Treadmill 1.1

USER MANUAL.....03-14
BETRIEBSANLEITUNG.....15-27
MODE D'EMPLOI.....24-40
HANDLEIDING.....41-53



WWW.TUNTURI.COM

It's easy to feel good!

ENGLISH

CONTENTS

Contents 3
Safety instructions 3
Assembly 4
Basics on exercising 5
User interface 7
Programs 9
Maintenance 10
Malfunctions 12
Transport and Storage 13
Technical specifications 54
Spare parts 54
Exploded view 56

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well-being and condition; it also shows you really value high quality and style.
With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high-quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there. You'll find information about using your exercise equipment and what makes for efficient training at Tunturi's website at WWW. TUNTURI.COM.

SAFETY INSTRUCTIONS

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. It is the responsibility of the owner to be sure that all users of this treadmill are informed of all warnings and precautions. The following precautions must always be followed:

WARNING

Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet. The device's maximum power consumption is 10 A. Outlets with fluctuating voltage of more than 10 % may result in erratic performance or cause damage to treadmill electronics. Using electrical power other than that, which has been specified in this manual will ultimately void any warranty, implied or otherwise.

WARNING:

To reduce any risk to persons:

- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects into any opening or under the treadmill.
- Never leave the treadmill unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Close supervision is necessary when the treadmill used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- Keep pets and small children away from the treadmill at all times.
- Use the treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by Tunturi.
- Before you start using the treadmill, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Treadmill must not be used outdoors. Treadmill tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. Air humidity must never exceed 80 %.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service centre for repair.
- Never operate the appliance with the air opening blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.

- The device must not be used by persons weighing over 135 kg (300 lbs).
- Always insert the safety key and attach the clip to your clothing at your waist before beginning your workout. If you should encounter problems and need to stop the motor quickly, simply pull on the cord to disengage the safety key from the console. To continue operation, simply reinsert the safety key into the console
- Remove the safety key and store it away in a safe place when the treadmill is not in use. Keep the safety key away from children.
-

SAVE THESE INSTRUCTIONS!

ASSEMBLY

As for the assembly of the device, we recommend two grown-up persons. Do not take the treadmill out of the box: use the packing material to cover the floor on the assembly site.

Before assembling the device, insure all parts are present:

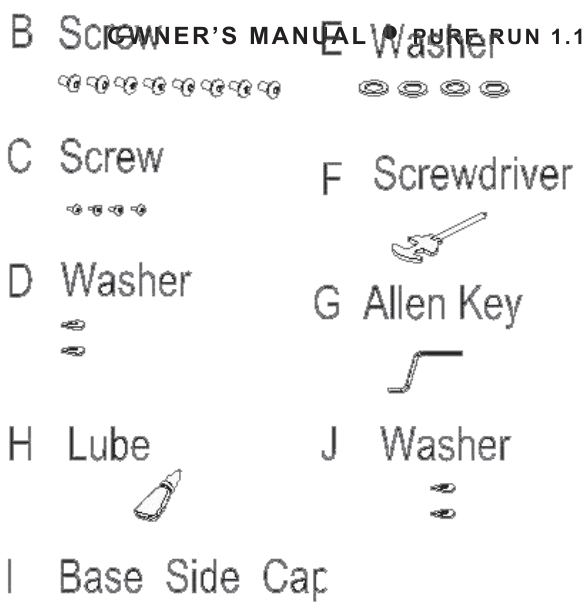
1. Frame
2. Power cord
3. Assembly kit

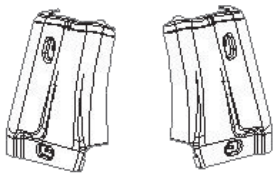
NOTE:

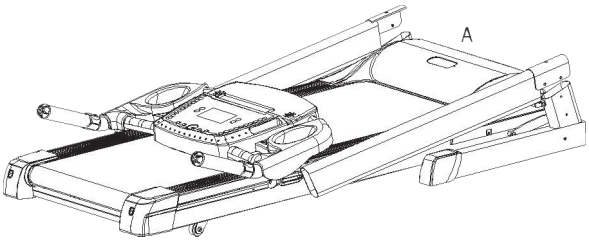
keep the assembly tools, as you may need them e.g. for adjusting the equipment.

The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position. In case of problems contact your Tunturi dealer.

STEP 1:
To avoid injury, you must fold up the deck prior to lifting the treadmill out of the box.
Locate the hardware bag and parts that are listed in the chart.

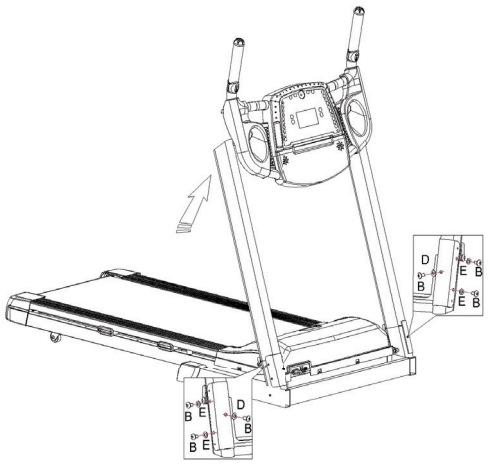




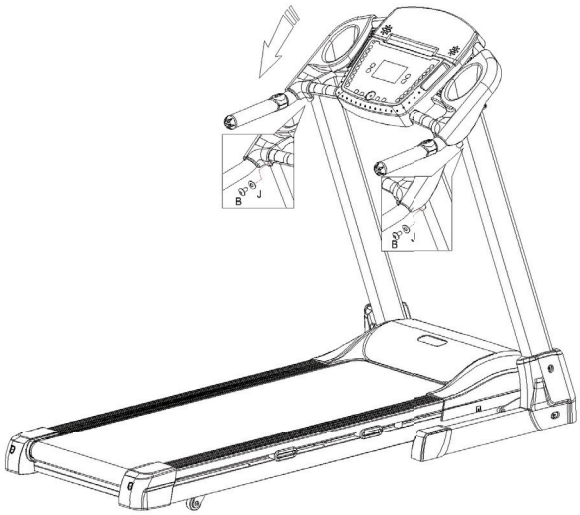


part #	description	Q'ty
A	main frame incl. user interface	1
B	Screw (M8x20L)	8
C	Screw (M4x8L)	4
D	Washer (Ø8xØ19x1.5)	2
E	Washer (Ø8xØ18x1.5	4
F	Screwdriver	1
G	Allen key	1
H	Lube	1
I	Base side cap	2
J	Washer (Ø10xØ25x1.5)	2

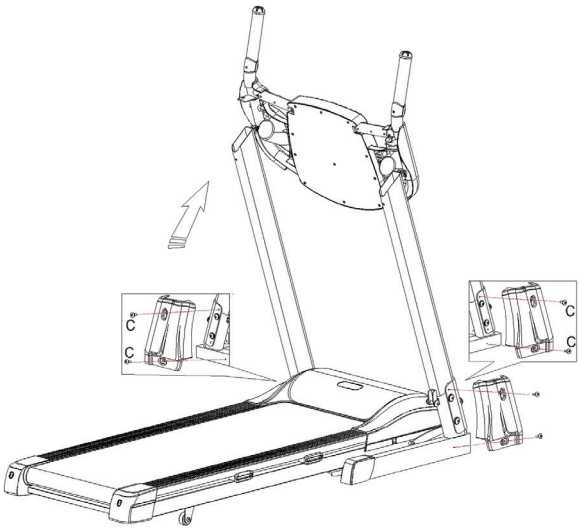
STEP 2
Lift up the upright, then place the screws (B) and washers (D, E) inside holes at the bottom of the upright. Use the allen key (G) to tighten them well.



STEP 3
Put the console to the correct position. Use the allen key (G) to tighten the screws (B) and washers (J) inside holes at the top of the upright.



STEP 4
Attach side cap (I) with the screws (D) at the bottom of the upright, and tighten them well.



BASICS ON EXERCISING

ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.

ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- Place the treadmill on a firm, level surface. Allow 120 cm or 4 feet of clearance behind the treadmill and 60 cm or 2 feet on either side and in front of the treadmill.
- We recommend that the equipment is placed on a protective base.

ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects under the treadmill.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Make sure your shoelaces are properly tied. To avoid injury and unnecessary wear on your treadmill, be sure your shoes are free of any debris such as gravel and small pebbles.

BEGINNING AN EXERCISE SESSION

- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.
- Stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Do not stand on the running belt.
- Always hold the handrail for support when getting on or off the treadmill and when changing the speed during exercise. Do not jump off the running belt while it is moving!
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once
- and consult a physician.

FINISHING AN EXERCISE SESSION

- Never leave the safety tether key in the treadmill.
- Use the main power switch to turn the unit off.
- Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill.
- If necessary clean the treadmill from sweat with a damp cloth. Do not use solvents.
- Store the electrical cord where it is clear from all pathways and out of childrens' reach.

HOW TO MOTIVATE YOURSELF TO CONTINUE

In order to reach the goals you have set, you'll need to keep finding the motivation to continue so you achieve your ultimate goal: life-long health and a new quality of living.

- Set yourself realistic targets.
- Progress step-by-step according to your schedule.
- Keep a fitness diary and write down your progress.
- Change your way of exercising from time to time.
- Use your imagination.
- Learn self-discipline.

One important aspect of your training is versatility. Varying your training exercises different muscle groups and helps maintain motivation.

HEART RATE

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart rate. First find your maximum heart rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

220 - AGE

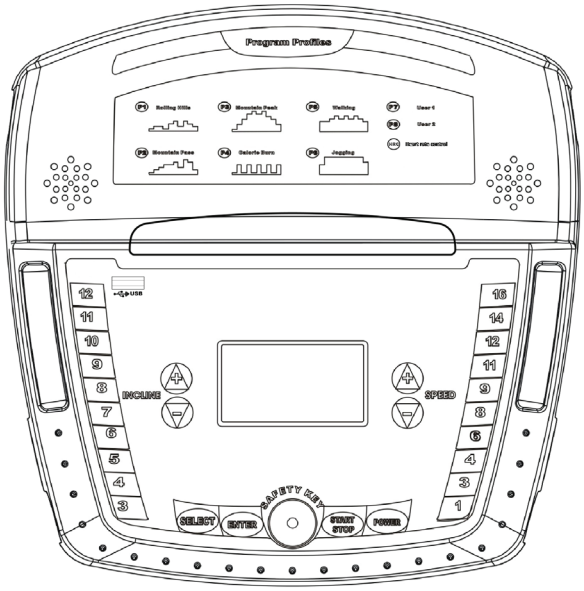
The maximum varies from person to person. The maximum heart rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you. We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

BEGINNER:
50-60 % of maximum heart rate
Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

TRAINER:
60-70 % of maximum heart rate Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

ACTIVE TRAINER:
70-80 % of maximum heart rate Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

USER INTERFACE



BEFORE STARTING
Straddle the belt and stand on the plastic side rails. Place the safety key onto the circle on the overlay and attach the rope to your clothing. Do not stand on the walking belt while starting or stopping the treadmill. If you are a new user, stay at a slow speed and hold onto the handrails until you become comfortable.

SAFETY TETHER KEY
The treadmill cannot be used if the tether key is not properly installed on the console; if the key is removed from its place, the treadmill will immediately stop. Place the safety tether key in it's place on the console. Ensure that the clip of the safety tether key is properly attached to your clothing; as the cord tightens, make sure the clip does not detach itself from your clothing before the safety tether key disconnects from the console.

KEY FUNCTIONS

POWER:
Press this button to turn on the power.

START/STOP:
Starts or stops the program.

ENTER:
Press this button to confirm your desired program or setting value.

SELECT:
Switches from one to one another programs in an order of the 6 programs.

SPEED +:
Increases the speed(0.8 to 16Kph). Pressing once increases the speed 0.2 kph. Pressing and holding for two seconds will increase the speed faster. This button is also used to scroll the programs.

SPEED -:
Decreases the speed(0.8 to 16Kph). Pressing once decreases the speed 0.2 kph. Pressing and holding for two seconds will decrease the speed faster. This button is also used to scroll the programs.

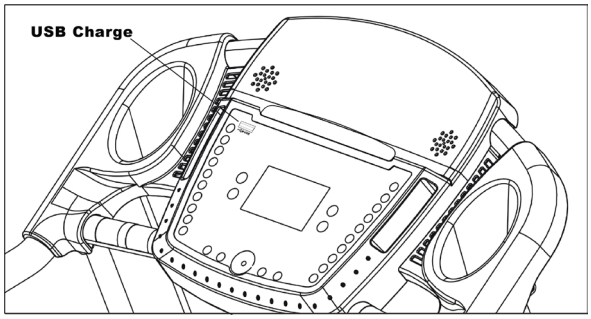
INCLINE +:
Increases the incline (0% to 12% ±1%). This button is also used to scroll the programs.

INCLINE -:
Decreases the incline(0% to 12% ± 1%). This button is also used to scroll the programs.

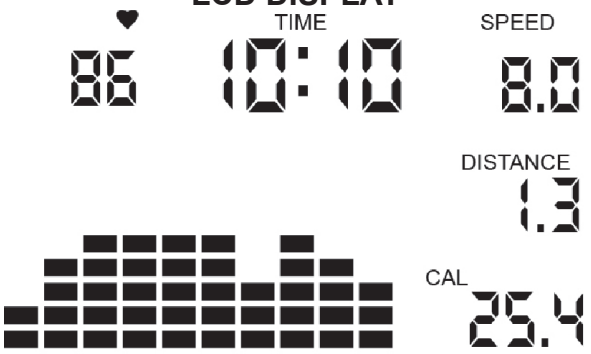
SPEED HOT KEYS:
Speed Hot Keys are set as 2, 3, 4,6, 8, 9,11, 12, 14 and 16 KPH or set as 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 and 10 MPH.
For example, the speed changes from any speed to 8 KPH by pressing the Speed Hot Key 8.

ELEVATION HOT KEYS:
Incline Hot Keys are set 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 9, 10, 11 and 12%
For example, the elevation level changes from any level to 4% by pressing the Elevation Hot Key 4.

USB CHARGER FUNCTION
The user can connect their device to charge during workout.



LCD DISPLAY



DOT MATRIX:
The 8x10 dot matrix reflects incline on the elevation programs (Program 1-4) and speed on the speed programs (Program 5-6) and the user programs the manual mode, the dot matrix displays a 0.4 km running track.

INCLINE/PULSE:
Displays pulse rate except when elevation is changed. To get a pulse rate, place both of your hands on the pulse grip bars. It is recommended to straddle the walking belt to get an accurate reading. If you are walking or jogging, it is difficult for the monitor to accurately read your pulse rate.

TIME:
Shows Workout Time. Time begins at 00:00 and counts up. The maximum time is 99:59. When the safety key is inserted, this display shows the accumulated distance (odometer) for one second.

SPEED:
Displays the speed the treadmill belt is moving.

DISTANCE:
Displays the distance, in miles or kilometres, the treadmill belt has gone on the current workout.

CALORIES:
Displays calories consumed.
The calorie calculation is based on a 150 pound person.

NOTE:

METRIC/MILES:

If you want the treadmill to display the values in miles, you can switch to miles as follows:

1. During the power ON - manual mode, first hold the ENTER button then press the SELECT button together to enter the Engineering Mode.
2. Calories window shows model no., Speed window shows software version, Incline window shows year. Time window shows date.
3. By pressing the ENTER button – the Incline window shows ISP, Time window shows ISP version, Speed window shows 001, Distance window shows LDU and Calories window shows LDU version.
4. Press ENTER button again to enter KM/MILE switch mode, Press SPEED + - or ELEVATION + - to select KM or MILE.
5. Press ENTER button again and the window will show total distance.
6. Press ENTER button again and the window will show total hours.
7. Press ENTER button to go back to ON position.

ODOMETER:
An odometer showing accumulated distance will appear in the time window for one second when the safety key is placed on the monitor.

TIME-OUT:
If the treadmill is turned on, and the belt is not moving, the monitor will hibernate after five minutes and shutdown after seven minutes.

RE-START :
If the Treadmill is stopped during use, when the START button is pressed again, the treadmill will ramp-up the speed to where it was stopped. If the treadmill is stopped for 5 minutes or more, Power is lost and the treadmill will have to be re-started by pressing the Power button.

PROGRAMS

OPERATION INSTRUCTION
(Please read carefully before using the treadmill):

SAFETY TIPS:
To Start attach the safety key to the monitor. The treadmill will not operate without the safety key. Please clip the other end of the safety key to your clothing before exercising to ensure the machines will stop in case the user accidentally walks off the treadmill. If the user falls off the treadmill, the safety key will come off the monitor and the treadmill will stop at once to avoid further injury.

PRESS POWER:
This turns the electronic power on. The treadmill will not start unless POWER is pressed first.

MANUAL MODE:
If you select to operate the treadmill in manual mode, press START. The treadmill will start at 0.8 kph after a 3,2,1 countdown. You may then adjust the speed and incline using the quick keys or the up/down arrow keys.

PROGRAM MODE:
After pressing POWER, choose the desired program by keep pressing SELECT key or after press SELECT then using the speed + - or incline + - keys to choose one of the 6 preset programs. Note the program layout appears in the dot matrix display. Press ENTER to verify the selection. Press START to begin the program. All programs have ten one-minute segments. The program repeats the ten-minute segments until the user presses STOP.

P-1 ROLLING HILLS:
This is an elevation program that goes from 0% to 3% grade. The speed is controlled by the user and the treadmill will start at 0.8 kph. Each minute, the elevation changes.

P-2 MOUNTAIN PASS:
This is an elevation program that goes from 0% to 5% grade. The speed is controlled by the user.

P-3 MOUNTAIN PEAK:
This is a challenging elevation program that goes from 0% to 7% grade. The speed is controlled by the user.

P-4 CALORIE BURN:
This is an interval elevation program where the elevation alternates between 0% and 3%. The user controls the speed.

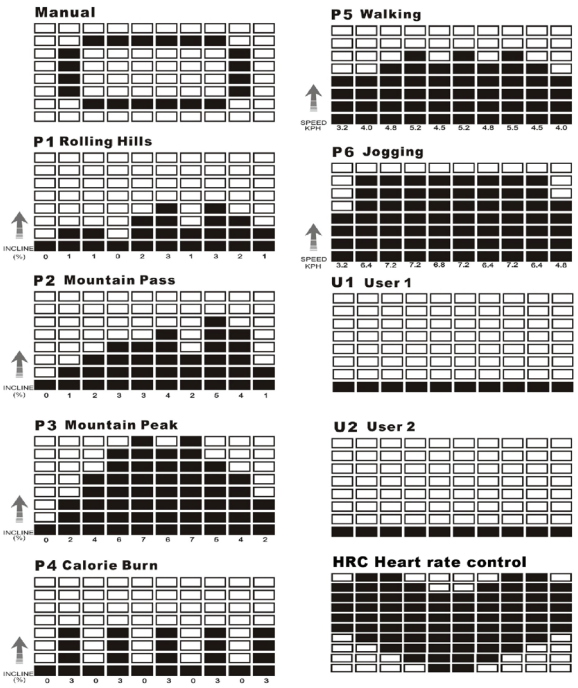
P-5 WALKING:
This is a speed controlled program that goes up to 5.5 kph, and is an excellent program for intermediate walkers. The user controls the elevation.

P-6 JOGGING:
This is a speed program that varies the speed up to 7.2 kph. This is a good program for beginner joggers and very fast walkers. The user controls the elevation.

U-1/U-2 USER PROGRAMS:
After selecting one of the user programs, press ENTER to confirm. Adjust the speed and incline for segment one and press ENTER. Continue to adjust the speed and incline for each segment and press ENTER. Press START to begin the workout. If a speed or incline value is changed during usage, the monitor will store the value of speed and incline at the end of each segment and will retain these values.

HRC:
The user should hold the hand pulse sensor all the time or wear the heart rate strap if available to use this program. After the program is confirmed, AGE appears on the dot matrix. Using the

speed or incline arrow keys, the user enters his/her age. Target heart rate (THR) is computed at 65% of maximum (220 – AGE) and appears in the heart rate window. THR can be changed at this time using the elevation keys. Press START and the treadmill starts at 0.8 kph, and the user controls in the speed. After a 3 1/2 minute warm-up, the incline begins to adjust at a rate of 1% every 30 seconds until the target heart rate zone is reached (THR +- 5BPM). If the THR zone is exceeded, the incline declines at a rate of 1% every 30 seconds until the heart rate is in the THR zone.



MAINTENANCE

The equipment is safe to use only when periodically maintained and inspected for faults and wear.

CAUTION!

Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. Any other servicing must be performed by an authorized service representative. Check the tightness of all fixing screws once a year. Do not overtighten.

CLEANING AND LUBRICATING THE TREADMILL

FAILURE TO LUBRICATE YOUR TREADMILL MAY INVALIDATE THE PRODUCT'S WARRANTY!

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and console from dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents. Use a small vacuum nozzle to carefully vacuum around all visible components (belt, running deck, side rails etc.). Also keep the area near the treadmill clean. While in use, the treadmill gathers dust that may cause problems in the operation of the equipment.
In average domestic use (60 minutes a day), you should check the lubrication once a month – however, lubricate the belt only if needed. In more demanding use, the lubrication needs be checked at shorter intervals. This is best done before you begin a training session. Check the lubrication as follows:

- Ensure the treadmill is powered off!
- Step on the treadmill belt .and stand steadily where you normally run on the belt.
- Take hold of the horizontal handlebar and push the belt with your feet so that it slides back and forth.
- The belt should move softly and evenly, without a sound.

If you notice jerky movement or if the belt will not slide check for lubrication by sliding your hand under the belt.

LUBRICATE THE RUNNING DECK ACCORDING TO THE FOLLOWING INSTRUCTIONS:

1. Attach the nozzle of the lubrication tube to the T-Lube S container.
2. Lift the running deck and lock it.
3. Position the nozzle between the belt and the board. Try to reach the spray as far into the centre of the running deck as possible.
4. Spray the lubricant for 2-3 seconds.
5. Lower the running deck into its normal position. Use treadmill for your training session. Or allow the treadmill to run for at least 5 minutes at 5KM/H (3 Mile/H).

NOTE!

Lubricate your treadmill only with T-Lube S silicon lubricant. Contact your local Tunturi distributor for further supplies of T-Lube or further information on lubrication and maintenance.

ALIGNING THE RUNNING BELT

Monitor belt tracking during exercise and make adjustments as needed. The belt should run in the centre of the treadmill. Alignment is not usually needed, provided

- The treadmill is placed on an even, solid and horizontal surface and the belt is correctly tensioned
- The alignment of the belt is correct It is, however, possible for the belt to be pushed to one side due to the user's running style (e.g. more weight on one foot). The alignment of the belt is adjusted by turning the two bolts at the back of the treadmill.

ALIGN THE BELT ACCORDING TO THE FOLLOWING INSTRUCTIONS:

1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anti-clockwise.
3. If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the left adjustment bolt ¼ turn anti-clockwise.
4. If the belt remains centred the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above until the belt is correctly aligned. If the belt is allowed run across to one side for long periods of time the edges of the belt may be damaged and the treadmill may not continue to operate correctly. Any damage to the belt caused by the lack of necessary adjustment will not be covered by the warranty.

ADJUSTING THE BELT TENSION

The belt must be tensioned if it begins to slip on the rollers. In normal use, however, keep the belt as loose as possible! The belt tension is adjusted by turning the same screws as used for aligning the running belt. If turning the screws will not effect the belt tension, please contact your local Tunturi dealer.

1. Increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. Turn both adjustment screws an equal amount, ¼ turn clockwise.
3. Try to slow the belt down by holding onto the handrails and braking as you walk (as if you were walking downhill).

If the belt slips, turn another 1/4 turn and repeat the test. When braking heavily the belt may slip. If the belt keeps slipping despite repeated adjustments, please contact your local Tunturi dealer.

power switch on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again. If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, contact your local Tunturi dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this manual. Use only spare parts mentioned in the spare part list.

MALFUNCTIONS

NOTE!

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code.

When you encounter unusual behavior from the treadmill, simply turn the power switch off, wait 1 minute and turn the power switch on to reset the treadmill. This should clear incidental errors and ready the treadmill for normal operation again. If after you have reset the treadmill by turning the power switch off and on again, and the treadmill is still not operational, contact your local Tunturi dealer for service.

If you require spare parts, always give the model, serial number of your equipment and the spare part number for the part you need. The spare part list is at the back of this man

ERROR CODES

The user interface will display information about operational faults.

ERR1:
Speed sensor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill. Otherwise, call the dealer for service.

ERR3:
Lift motor error. Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill, wait 1 minute and turn the power switch on again. If treadmill recovers to normal operation, you may continue to use the treadmill Otherwise, call the dealer for service.

TROUBLE SHOOTING

TREADMILL WILL NOT START
1. Not plugged in.
   Plug into suitable outlet
2. Safety key not attached correctly.
   Insert safety key
3. Treadmill circuit breaker tripped.
   Reset circuit break
4. On/Off switch not turned on.
   Switch On/Off switch on
5. Auto Shut Down Time Out.
   Unplug and replug power cord.

TREADMILL BELT SLIPPING
- Walking belt too loose
  Check belt tension.
- Deck needs lubrication.
  Check deck/ belt lubrication.

TREADMILL NOISY
- Loose hardware.
  Tighten visible screws, nuts and bolts.
- Motor straining.
  Belt tension to high.
- Clicking sound – roller knocking.
  Adjust rear rollers – check the tension.

INACCURATE PULSE RATE -HAND-
- Too much hand movement.
  Stand on side rails to obtain accurate pulse reading.
- Palms too wet.
  Dry palms.
- Gripping hand grips too tight.
  Grip using moderate pressure
- Wearing rings.
- Remove all rings
- Deck needs lubrication
  Check deck lubrication

INACCURATE HEART RATE -STRAP-
- Chest strap pick-ups not moist.
  Moisten pick-ups on chest strap.
- Electronically interference.
  Keep at least six feet away from TV, computer and fluorescent lights.
- Strap battery power low.
  Replace strap battery.

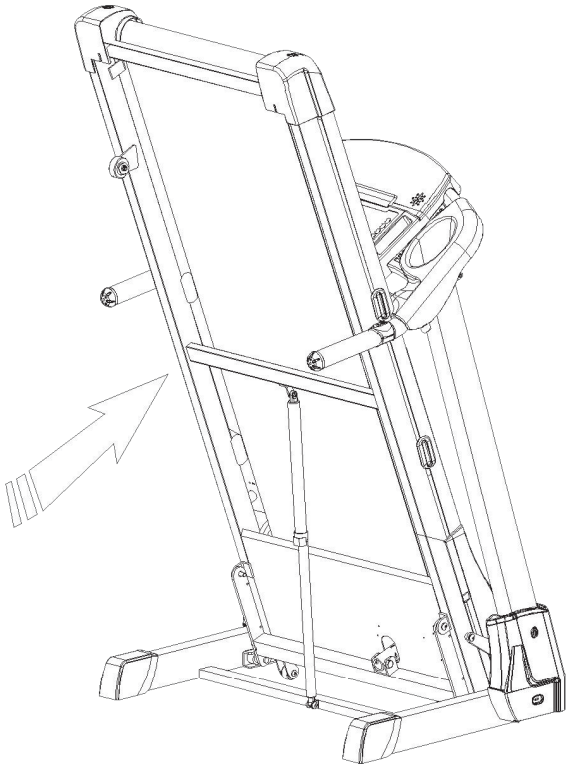
TRANSPORT AND STORAGE

FOLDING

After assembly is complete, you may fold the machine into the upright position for storage. To hold the machine, raise the desk until it locks into position.

NOTE!

Make sure you hear the click sound of the deck locking into position. This is to ensure the deck is locked in place and will not drop back down.



NOTE!

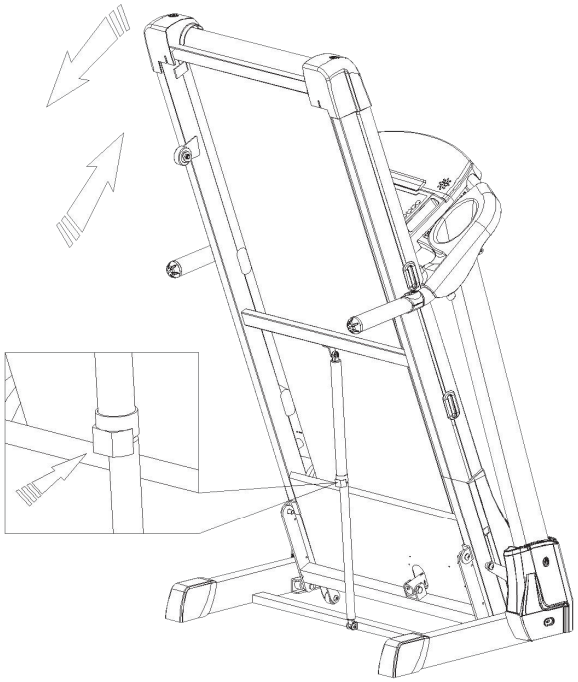
Make sure the treadmill's elevation is at 0% before folding the deck. If the elevation is not at 0%, folding will damage the mechanism.

UNFOLDING

Lightly kick the switch indicated in the middle of the shock absorb rod to fold down the frame deck.

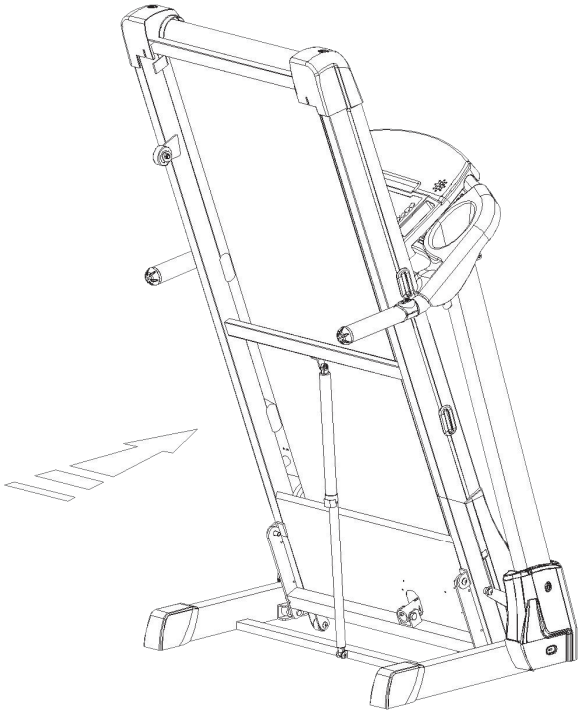
NOTICE!

This vertical rod (shock) has a built-in safety unfolding feature to help lower the deck slowly.
Please make sure there are no children or other things under the deck when you lower it.



TO MOVE THE TREADMILL

Before moving the treadmill, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill. Fold up the running deck until it is locked and push the equipment on the transportation wheels.



NOTE!

Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step.
The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried. We recommend that you use a protective base when transporting the equipment.

NOTE!

The running belt needs to be realigned and centred after moving.
To prevent malfunctioning of the treadmill, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust. Always unplug the treadmill from the electrical outlet when not in use.

DEUTCH

CONTENTS

Contents 15
Wichtige sicherheitshinweise 15
Montage..... 16
Allgemeines zum training 17
Cockpit..... 19
Programma..... 21
Wartung 23
Betriebsstörungen 24
Transport und lagerung 26

Diese deutsche Bedienungsanleitung ist eine Übersetzung des englischen Textes. Es können keine Rechte auf diese Übersetzung abgeleitet werden. Die ursprüngliche englische Text Vorrang.

WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi www.tunturi.com.TUNTURI.COM.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Ihr Heimtrainer wurde für das Heimtraining entwickelt. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden. Die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Montage-Einstellungs- und Wartungsinstruktionen entstehen, besteht kein Garantieanspruch!

- Das Gerät nur an geerdete Schukosteckdosen anschließen und zum Anschluss kein Verlängerungskabel verwenden. Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 10 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Leistungsaufnahme kann maximal 2 kW betragen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird.
- Modifikationen an Steckdosen und Netzkabel dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden, die mit der Wartung von elektromechanischen Geräten vertraut sind und eine gültige Genehmigung für die Durchführung derartiger Wartungs- und Reparaturarbeiten haben.
- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
- Keine anderen als die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Vor Montage- und Reparaturarbeiten das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.

- Das trainingsgerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt. Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

MONTAGE

Wir empfehlen, dass das Gerät von zwei Erwachsenen montiert wird. Nehmen Sie das Laufband nicht aus dem Karton: Schützen Sie den Fussboden mit dem Verpackungsmaterial vor der Montierung.

Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau des Geräts, dass alle Teile geliefert wurden:

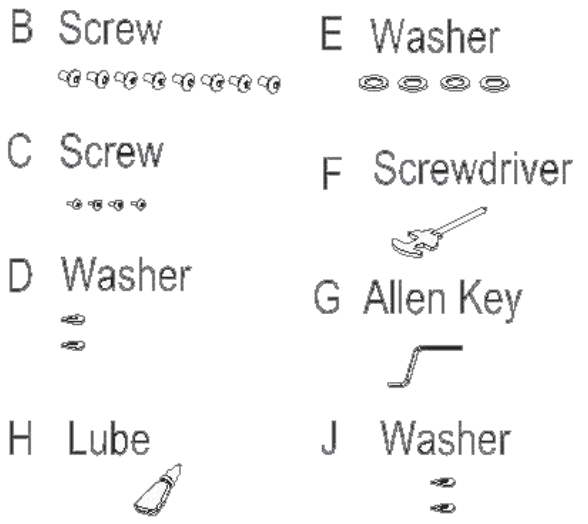
1. Rahmen
2. Netz Kabel
3. Montage-Kit

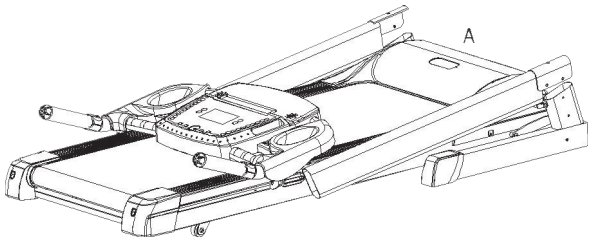
HINWEIS!

(Inhalt in der Teileliste mit * markiert): Montagewerkzeuge für späteren Gebrauch (z.B. Einstellen des Geräts) aufbewahren.

Wenden Sie sich bei Problemen an Ihren Tunturi- Händler. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten verstehen sich aus der Sicht der Trainingsposition.

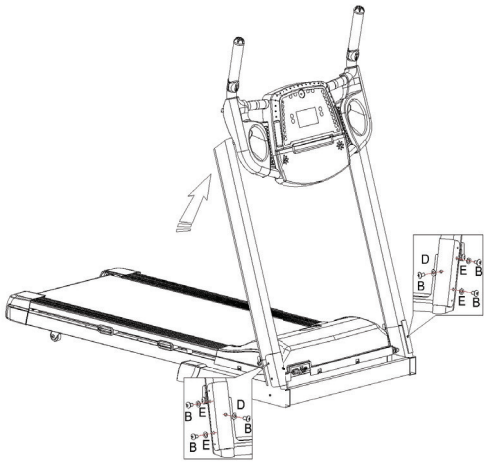
SCHRITT 1:
Zur Vermeidung von Verletzungen das Deck hochklappen bevor das Laufband aus dem Karton gehoben wird.
Suchen Sie den Beutel mit den in der Grafik unten aufgeführten Eisenteilen und Teilen.



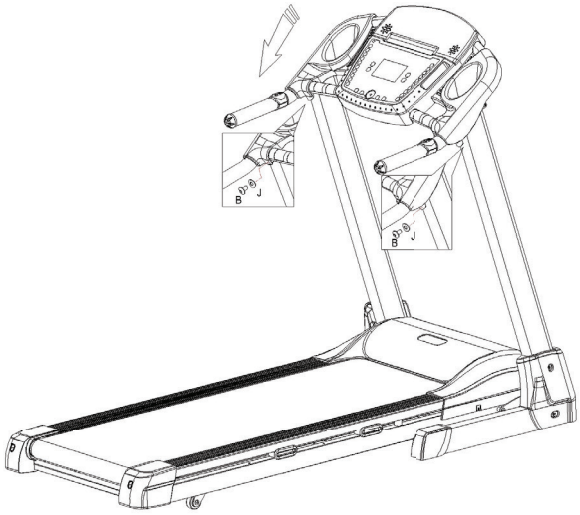


part #	description	Q'ty
A	main frame incl. user interface	1
B	Screw (M8x20L)	8
C	Screw (M4x8L)	4
D	Washer (Ø8xØ19x1.5)	2
E	Washer (Ø8xØ18x1.5	4
F	Screwdriver	1
G	Allen key	1
H	Lube	1
I	Base side cap	2
J	Washer (Ø10xØ25x1.5)	2

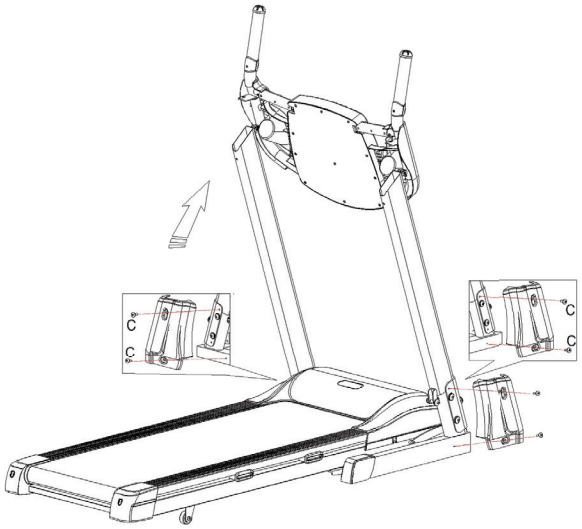
SCHRITT 2:
Den Ständern anheben und die Schrauben (B) und Unterlegscheiben (D, E) in die Löcher unten am Ständer einsetzen. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Schraubenzieher (G) fest an.



SCHRITT 3
Bringen Sie das Bedienpult in die richtige Position. Ziehen Sie mithilfe des Inbusschlüssels die Schrauben (B) und Unterlegscheiben (J) in den Löchern oben am Ständer fest.



SCHRITT 4
Befestigen Sie die seitlichen Abdeckungen (I) mit den Schrauben (D) unten am Ständer und ziehen Sie diese gut fest.



ALLGEMEINES ZUM TRAINING

ÜBER IHRE GESUNDHEIT
- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
- Um Muskelkater und Zerrungen zu vermeiden, beginnen und beenden Sie jedes Training mit Dehnübungen.

ÜBER DIE TRAININGSUMGEBUNG
- Vergewissern Sie sich, dass der Trainingsraum ausreichend belüftet ist. Um Erkältungen zu vermeiden, trainieren Sie nicht an einem zugigen Ort.
- Stellen Sie das Gerät auf einen sicheren, ebenen Untergrund. Darauf achten, dass der Bereich neben und vor (mindestens 120 cm) und hinter (mindestens 60 cm) dem Laufbandtrainer frei ist.

ÜBER DIE BENUTZUNG DES TRAINERS.
- Nach jedem Training den Netzstecker ziehen
- Der Trainer darf nur von einer Person benutzt werden.

- Halte Hände weg von allen beweglichen Teilen. Stecke nie die Hände, Füße oder andere Objekte unter dem Trainer.
- Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung. Sorge dafür das Ihre Schnursenkel gut gestrickt sind. Um Verletzungen und unnötigen Verschleiss vom Laufband zu vermeiden Achten Sie dareuf das ihre Schuhe frei sind von Kies und Schmutz.

TRAINING BEGINNEN
- Zur Vermeidung von Muskelkater Aufwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
- Mit gegrätschten Beinen auf die Seitenränder des Laufbandtrainers stellen. Das Gerät nie auf dem Laufband stehend in Bewegung setzen.
- Zum Auf- und Absteigen und bei der Bedienung der Tastatur immer an den Handläufen festhalten. Nie vorm laufenden Laufband abspringen!
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

TRAINING BEENDEN
- Den Sicherheitsschlüssel immer abziehen.
- Das Gerät mit dem Hauptschalter ausschalten.
- Das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen.
- Das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Wischtuch von eventueller Feuchtigkeit befreien. Keine Lösungsmittel verwenden.
- Speichern Sie das Anschlusskabel in einen sicheren Ort außerhalb der Reichweite von Kinder.

WIE MOTIVIEREN SIE SICH ZUM WEITERMACHEN
Für das Erreichen Ihrer Ziele brauchen Sie Motivation, um für das Maximalziel weiterzumachen: lebenslange Gesundheit und neue Lebensqualität.

- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Machen Sie Ihrem Zeitplan entsprechend allmähliche Fortschritte.
- Führen Sie ein Fitness-Tagebuch.
- Variieren Sie Ihre Trainingsformen von Zeit zu Zeit.
- Gestalten Sie Ihr Training mit Phantasie.
- Üben Sie sich in Selbstdisziplin.

Ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings ist die Vielseitigkeit. Indem Sie variieren und verschiedene Muskelgruppen trainieren, erhalten Sie sich Ihre Motivation.

HERZFREQUENZ
Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Maß ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

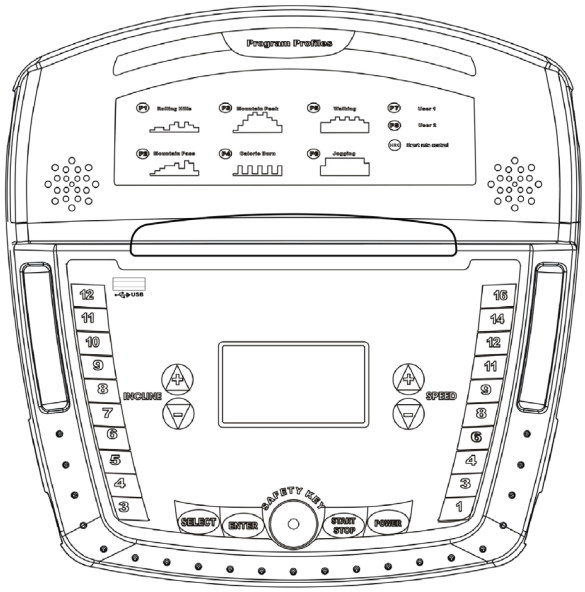
220 – ALTER
Das ist ein Durchschnittswert, das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

ANFÄNGER:
50-60 % der maximalen Herzfrequenz
Sie ist außerdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmäßiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

FORTGESCHRITTENE:
60-70 % der maximalen Herzfrequenz Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

AKTIVE SPORTLER:
0-80 % der maximalen Herzfrequenz Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

COCKPIT



VOR DEM START
Stellen Sie sich nicht auf der Laufmatte sondern auf den Kunststoff Seitenschienen. Platzieren den Sicherheitsschlüssel in dem Zirkel auf dem Monitor und befestige Sie diesen mit dem Band an ihre Kleidung. Stellen Sie sich nicht auf der Laufmatte wenn Sie den Trainer starten oder stoppen. Sind Sie ein neuer Benutzer, halten Sie sich an den Handläufen fest bis Sie bequem Laufen

SICHERHEITSSCHLÜSSEL
Der Monitor und Laufband sind nur betriebsbereit, wenn der Sicherheitsschlüssel an dem Gerät angeschlossen ist. Sowohl der Monitor als auch das Laufband schalten sich automatisch aus, wenn der Sicherheitsschlüssel entfernt wird. Befestigen sie den Sicherheitsschlüssel an auf dem Display und an ihre Kleidung. Stellen Sie sicher das der Clip gut an ihre Kleidung befestigt ist und sich nicht lösen kann bevor der Sicherheitsschlüssel von dem Monitor abgezogen wird.

HAUPTFUNKTIONSTASTEN

POWER:
Drücken Sie diese Taste zum Ein- und Ausschalten des Geräts und zur Auswahl des Trainingsprogramms.

START/STOP:
Startet oder stoppt das Programm.

ENTER:
Drücken Sie diese Taste zur Bestätigung des gewünschten Programms oder Einstellungswerts.

SELECT:
Schaltet von einem Programm zum nächsten in der Reihen folge der 6 Programme um.

SPEED +:
Erhöht den Geschwindigkeitsgrad im Bereich von 0,8 bis 20,0 km/h . Einmaliges Drücken der Taste erhöht den Wert um 0,2 km/h. Zum schnellen Erhöhen der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten. Diese Taste wird auch verwendet, um die Programme zu blättern

SPEED -:
Senkt den Geschwindigkeitsgrad im Bereich von 0,8 bis 20,0 km/h. Einmaliges Drücken der Taste senkt den Wert um 0,2 km/h. Zum schnellen Senken der Werte die Taste 2 Sekunden lang gedrückt halten. Diese Taste wird auch verwendet, um die Programme zu blättern

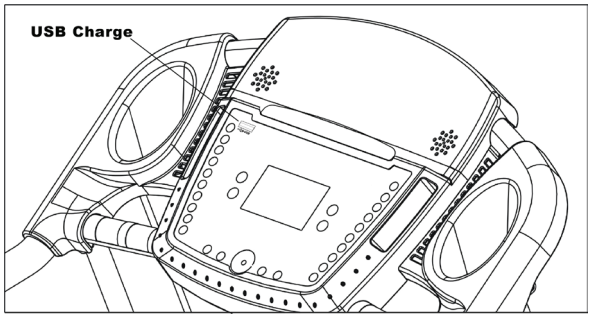
INCLINE +:
Erhöht in der HEART RATE/ELEVATION Anzeige den Steigungsgrad im Bereich von 0% bis 12%. Diese Taste wird auch verwendet, um die Programme zu blättern

INCLINE -:
Senkt in der HEART RATE/ELEVATION - Anzeige den Steigungsgrad im Bereich von 0% bis 12%. Diese Taste wird auch verwendet, um die Programme zu blättern

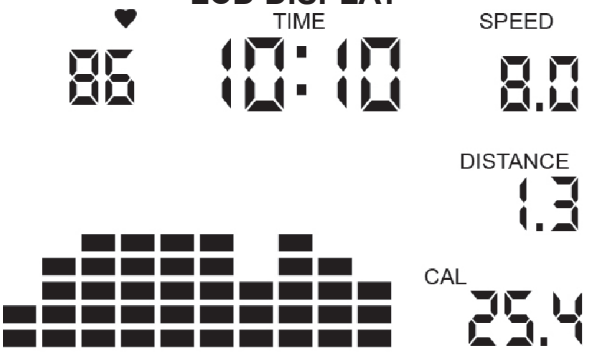
GESCHWINDIGKEITS-SCHNELLTASTEN:
Geschwindigkeitsschnelltasten sind auf 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14 und 16 km/h (bzw. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 und 10 Meilen/h) voreingestellt. Beispiel: Die Geschwindigkeit ändert sich von einer beliebigen Geschwindigkeit zu 8 km/h, wenn die Geschwindigkeitsschnelltaste 8 gedrückt wird.

STEIGUNGSSCHNELLTASTEN:
Steigungsschnelltasten sind auf 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ,10 11 und 12% Steigung voreingestellt. Beispiel: Der Steigungsgrad ändert sich von einer beliebigen Steigung zu 4%, wenn die Steigungsschnelltaste 4 gedrückt wird.

USB-LADEFUNKTION:
Der Benutzer kann ein Gerät anschließen zum Laden, während des Trainings



LCD DISPLAY



DOT MATRIX:
Der 8x10 Dot Matrix zeigt die Steigung in den Steigungsprogramme. (Programm 1-4) und Geschwindigkeit in den Geschwindigkeitsprogramme. (Programm 5-6) und die Benutzer Programme in dem Manual Modus. Der Dot Matrix zeigt eine 0.4 Km Laufstrecke.

STEIGUNG/ HERZFREQUENZ:
Zeigt die Herzfrequenz, außer wenn die Steigung geändert wird. Um die Herzfrequenz anzuzeigen, platziere beide Hände auf den Pulshandgriffen. Empfohlen wird um sich auf den side-Rails zu stellen während der Messung um eine genaue Messung zu bekommen. Wenn Sie laufen oder Rennen ist es schwer um akkurate Pulsmessung zu erzeugen

ZEIT:
Zeigt die Trainingszeit. Zeit beginnt bei 00:00 und zählt auf. Die maximal Zeit ist 99:59. Wenn der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wird, zeigt das Display den totalen Abstand des Trainers, diese wird 1 Sekunde gezeigt.

GESCHWINDIGKEIT:
Zeigt die Geschwindigkeit in der die Laufmatte bewegt.

ABSTAND:
Zeigt den Abstand in Meilen oder Kilometer die die Laufmatte währen des Trainings abgelegt hat.

CALORIEN:
Zeigt die verbrauchten Kalorien. Die Kalorie Kalkulation ist basiert auf einer Person 150 Pfund.

BEMERKUNG!

METRISCH/ MILES:

Wenn Sie möchten das der Trainer die Werte in Meilen angibt dann können Sie die Wiedergabe ändern wie untenstehend beschrieben

- Während dem Starten - Manual Modus, drücke die ENTER Taste, drücke dann die SELECT Taste zusammen um den Engineering Modus zu starten.
- Das Kalorien Fenster zeigt die Model Nr. Geschwindigkeitsfenster zeigt die Software Version, Steigungs-Fenster zeigt Jahr, Zeit Fenster zeigt Datum.
- Wenn Sie die ENTER Taste drücken – das Steigungs-Fenster zeigt ISP, Zeit Fenster zeigt ISP Version, Geschwindigkeit Fenster zeigt 001, Abstands Fenster zeigt LDU und das Kalorien Fenster zeigt LDU Version.
- Drücke die ENTER Taste wieder um zur KM/ MILE Änderung Modus zu kommen. Drücke SPEED+/ - oder ELEVATION+/ - um KM oder MILE zu wählen.
- Drücke die ENTER Taste wieder und das Fenster wird den Totalen Abstand zeigen.
- Drücke die ENTER Taste wieder und das Fenster wird die totale Anzahl Stunden zeigen
- Drücke die ENTER Taste um zurückzukehren zur ON Position.

KILOMETERZÄHLER
Ein Kilometerzähler zeigt die Kumulierte Entfernung, diese wird eine Sekunde gezeigt wenn der Sicherheitsschlüssel, am Monitor, angesteckt wird.

TIME-OUT:
Wenn der Trainer eingeschaltet wird und die Laufmatte nicht bewegt wird der Monitor, nach 5 Minuten, den Schlafstand einschalten. Nach sieben Minuten wird der Monitor ausschalten.

NEU-STARTEN:
Wenn das Laufband während dem Gebrauch gestoppt wird,
Wenn die START Taste erneut gedrückt wird, wird das Laufband in Geschwindigkeit zunehmen bis die Geschwindigkeit erreicht ist worauf da Training gestoppt wurde. Wenn das Programm für mindestens 5 Minuten unterbrochen wird, wird das Laufband ganz neu starten wenn Sie die Power Taste eindrücken.

PROGRAMMA

BETRIEBSANLEITUNG:
(Vor Verwendung des Laufbands sorgfältig durchlesen.)

SICHERHEITSTIPPS:
Bringen Sie zum Starten den Sicherheitsschlüssel am Monitor an. Das Laufband funktioniert ohne den Sicherheitsschlüssel nicht. Klemmen Sie das andere Ende des Sicherheitsschlüssels vor dem Training an Ihre Kleidung, um sicherzustellen, dass die Maschine stoppt, falls Sie versehentlich vom Laufband steigen. Wenn Sie vom Laufband fallen, löst sich der Sicherheitsschlüssel vom Monitor und das Laufband stopt, um Verletzungen zu vermeiden.

POWER DRÜCKEN:
Dadurch wird das Gerät eingeschaltet. Das Laufband startet erst, nachdem POWER gedrückt wurde.

MANUELLER MODUS:
Wenn Sie das Laufband im manuelle Modus betreiben möchten, drücken Sie START. Das Laufband beginnt bei 0.8 kph nach dem Herunterzählen von 3, 2, 1. Sie können dann die Geschwindigkeit und Neigung mithilfe der Schnelltasten oder der Aufwärts-/Abwärts-Pfeiltasten einstellen.

PROGRAMMMODUS:
Wählen Sie nach Drücken von POWER das gewünschte Programm, indem Sie die Taste SELECT weiter drücken oder nach Drücken von SELECT die Tasten Geschwindigkeit +/- oder Neigung +/- verwenden, um eines der 6 voreingestellten Programme zu verwenden. Das Programm-Layout wird in der Punktmatrixanzeige angezeigt.

Drücken Sie ENTER, um die Auswahl zu bestätigen. Drücken Sie START, um das Programm zu beginnen. Alle Programme haben zehn einminütige Segmente. Das Programm wiederholt die einminütigen Segmente, bis der Benutzer STOP drückt.

P-1 HÜGELLANDSCHAFT:
Dies ist ein Steigungsprogramm, das von 0% bis 3% geht. Die Geschwindigkeit wird vom Benutzer gesteuert und das Laufband beginn bei 0.8 kph. Die Steigung ändert sich jede Minute.

P-2 BERGPASS:
Dies ist ein Steigungsprogramm, das von 0% bis 5% geht. Die Geschwindigkeit wird vom Benutzer gesteuert.

P-3 BERGSPITZE:
Dies ist ein anspruchsvolles Steigungsprogramm, das von 0% bis 7% geht. Die Geschwindigkeit wird vom Benutzer gesteuert.

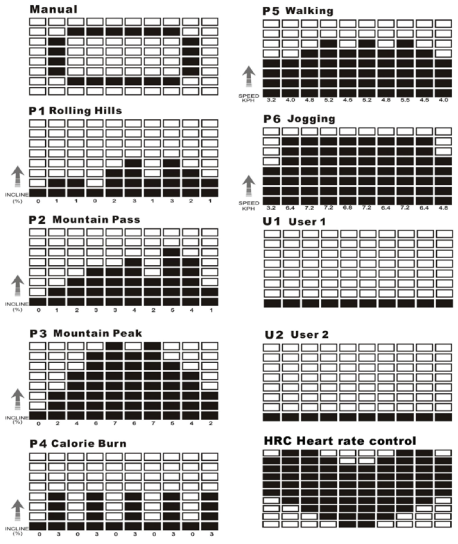
P-4 KALORIENVERBRENNUNG:
Dies ist ein Intervall-Steigungsprogramm mit einem Wechsel der Steigung zwischen
0% und 3%. Der Benutzer steuert die Geschwindigkeit.

P-5 WALKING:
Dies ist ein geschwindigkeitsgesteuertes Programm, das bis 5.5 kph geht und ausgezeichnet für Personen geeignet ist, die bereits Erfahrung mit dem Walking haben. Der Benutzer steuert die Steigung.

P-6 JOGGING:
Dies ist ein Geschwindigkeitsprogramm, bei dem die Geschwindigkeit bis 7.2 kph variiert. Dies ist ein gutes Programm für Jogging-Anfänger und sehr schnelle Walker. Der Benutzer steuert die Steigung.

U-1/U-2 BENUTZERPROGRAMME:
Drücken Sie nach Auswahl eines der Benutzerprogramme ENTER zum Bestätigen. Stellen Sie die Geschwindigkeit und Neigung für Segment eins ein und drücken Sie ENTER. Fahren Sie mit der Einstellung der Geschwindigkeit und Neigung für jedes Segment fort und drücken Sie ENTER. Drücken Sie START, um das Training zu beginnen. Wenn ein Geschwindigkeits- oder Neigungswert während der Verwendung geändert wird, speichert der Monitor den Wert der Geschwindigkeit oder Neigung am Ende jedes Segments und behält diese Werte.

HRC:
Der Benutzer sollte bei diesem Programm den Handpulssensor immer berühren oder den Herzfrequenzgurt tragen (falls vorhanden). Nach Bestätigung des Programms wird AGE auf der Punktmatrix angezeigt. Mithilfe der Geschwindigkeits- oder Neigungs-Pfeiltasten gibt der Benutzer sein Alter ein. Die Zielherzfrequenz (THR) wird mit 65% des Maximalwerts (220 – AGE) berechnet und wird im Herzfrequenzfenster angezeigt. Die Zielherzfrequenz kann jetzt mithilfe der Neigungstasten geändert werden. Drücken Sie START und das Laufband beginnt mit 0,8 km/h und der Benutzer steuert die Geschwindigkeit. Nach einem Aufwärmen von 3 1/2 Minuten wird die Neigung mit einer Rate von 1 % alle 30 Sekunden erhöht, bis die Zielherzfrequenzzone erreicht ist (THR ± 5 BPM). Wenn die Zielherzfrequenzzone überschritten wird, wird die Neigung mit einer Rate von 1 % alle 30 Sekunden verringert, bis sich die Herzfrequenz wieder in der Zielherzfrequenzzone befindet.



WARTUNG

Die sichere Benutzung des Geräts ist nur gewährleistet, wenn es regelmäßig gewartet und auf Mängel und Verschleiß untersucht wird.

VORSICHT!

Versuchen Sie keine Wartung oder Anpassung zu machen, anders als in dieser Anleitung beschrieben. Alle weitere Wartungsarbeiten müssen von einem autorisierten Techniker durchgeführt werden. Bitte Kontroliere die Befestigungsschrauben einmal Jährlich. Diese müssen gut angedreht sein, drehen sie diese nicht zu fest.

REINIGUNG DES LAUFBANDES UND PFLEGE DER LAUFPLATTE

WENN SIE IHR LAUFBAND NICHT SCHMIEREN, KANN DIE GARANTIE DES PRODUKTS ERLÖSCHEN!

Die Handläufe und die Elektronikanzeige mit einem feuchten Tuch reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden! Die sichtbaren Teile des Rahmens (wie Laufmatte, Laufplatte und Seitenprofile) regelmässig mit einer kleinen Düse absaugen.Halten Sie die Umgebung des Laufbandes sauber. Im Betrieb zieht das Laufband z.B. Staub an, der Probleme für die Funktion des Gerätes verursachen kann. Die Schmierung ist eine wichtige Maßnahme bei der Pflege Ihres Laufbands. Bei durchschnittlicher privater Nutzung (maximal 60 Minuten pro Tag) sollten Sie einmal im Monat überprüfen, ob das Laufband geschmiert werden muss. Schmieren Sie es jedoch nur bei Bedarf. Bei stärkerer Nutzung sollten Sie den Schmierzustand in kürzeren Abständen überprüfen, am besten bevor Sie mit einer Trainingseinheit beginnen.
Überprüfen Sie den Schmierzustand wie folgt:

- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet ist!
- Stellen Sie Sich auf dem Laufband an die Stelle, auf der Sie normalerweise laufen.
- Umgreifen Sie den horizontalen Lenkerbügel, und drücken Sie mit Ihren Füssen gegen das Band, so dass es vor un zurück gleitet.
- Das Band sollte sich geräuschlos, sanft und gleichmässig bewegen.

Wenn sich das Band ruckartig oder gar nicht bewegt, überprüfen Sie den Ölungszustand, indem Sie mit Ihrer Hand unter das Band fassen.

SCHMIEREN SIE DAS BAND WIE FOLGT:

- Bringen Sie die Spritzdüse des Schmiermittelröhrchens am T-Lube S-Behälter an.
- Heben Sie das Laufband an und fixieren Sie es.
- Positionieren Sie die Spritzdüse zwischen Band und Platte. Versuchen Sie, möglichst weit in die Mitte der Lauffläche zu sprühen.
- Versprühen Sie das Schmiermittel 2-3 Sekunden lang.
- Bringen Sie das Laufband wieder in die Ausgangsposition. Verwenden Sie es nun für Ihre Trainingseinheit, oder lassen Sie es mindestens fünf Minuten laufen.

BITTE BEACHTEN!

Schmieren Sie Ihr Laufband ausschließlich mit dem Schmiermittel T-Lube S. Wenden Sie sich an Ihren Tunturi Händler vor Ort, wenn Sie mehr T-Lube oder weitere Informationen zur Schmierung und Wartung benötigen.

AUSRICHTEN DER LAUFMATTE
Beobachten Sie den Lauf des Bandes während des Trainings und führen Sie die unten beschriebenen Einstellmaßnahmen sofort aus, wenn sie notwendig sind. Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst gerade und mittig laufen. Die Laufmatte braucht nicht neu ausgerichtet werden, falls.

- Das Gerät an einem ebenen Ort aufgestellt wird und ordnungsgemäß gespannt ist, und
- Das Laufband ursprünglich ordnungsgemäß ausgerichtet wurde.

Aufgrund von besonderen Laufstilen (z. B. einseitige Gewichtsverteilung) kann die Laufmatte mit der Zeit jedoch schräg laufen. Ragt die Laufmatte über eines der beiden Seitenprofile hinaus.

AUSRICHTEN DER MATTE ANHAND DER FOLGENDEN ANWEISUNGEN:

- Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
- Läuft die Laufmatte nach links, die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen. Bereits eine 1/4 Umdrehung verändert die Richtung der Laufmatte. Deshalb die Stellung der Einstellschrauben nur Schritt für Schritt verändern. Läuft die Laufmatte nach rechts, die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/4 Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung nach links drehen.
- Läuft die Laufmatte in der Mitte, ist die Einstellung richtig. Wenn nicht, die obigen Schritte so lange wiederholen, bis die Laufmatte in der Mitte des Gerätes bleibt. Läuft die Laufmatte über längere Zeit hinweg schräg, so dass es an der einen Geräteseite scheuert, können Betriebsstörungen auftreten. Die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Ausrichtung der Laufmatte zurückzuführen sind.

NACHSPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte muss nachgespannt werden, wenn sie bei normalem Betrieb über die Laufrolle zu rutschen beginnt. Die Laufbandspannung jedoch so gering wie möglich halten! Das Nachspannen erfolgt mit denselben Einstellschrauben wie zum Ausrichten.

- Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
- Beide Einstellschrauben gleich viel, 1/4 Umdrehung, nach rechts drehen.
- Durch Gehen wie an einem steileren Abhang versuchen, die Laufmatte zu bremsen. Rutscht das Laufband immer noch zu leicht über die Laufrolle rutscht, die Einstellschrauben um eine weitere 1/4 Umdrehung nach rechts drehen und einen weiteren Bremsversuch machen. Die Laufmatte sollte erst bei scharfem Bremsen rutschen. Falls die Laufmatte trotz wiederholtem Nachspannen rutscht, nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Ihrem Tunturi-Händler.

Netzschalter anschalten um den Trainer in den Basiseinstellungen zurückzusetzen. Dies sollte zufällige Fehlermeldungen löschen und der Trainer ist fertig für weiterem Gebrauch. Wen, nach ein/ausschalten vom Trainer die Fehlermeldung immer noch besteht , nehmen Sie bitte Kontakt auf mit Ihrem Tunturi-Händler.

Wenn Sie Ersatzteile brauchen, geben Sie immer die Marke, Model, Serien Nummer und die Ersatzteilnummer vom Teil das Sie brauchen. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Ersatzteil-Liste hinten in dieser Anleitung.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN!

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austauschen der defekten Komponenten behoben werden kann. Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen.
Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden.

Falls Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, schalten Sie es umgehend aus. Warten Sie 1 Minute und schalten Sie das Gerät wieder ein. Normalerweise werden Funktionsstörungen mit dieser Maßnahme behoben und das Gerät kann weiterverwendet werden. Sollte die Funktionsstörung aber wieder auftreten, das Gerät umgehend ausschalten und Kontakt mit Ihrer nationalen Tunturi-Vertretung aufnehmen.

FEHLERMELDUNGEN
Das Cockpit zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an.

ERR1:
Störung beim Geschwindigkeitssensor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an ihrem Verkäufer.

ERR3:
Störung beim Hebemotor. Das Netzkabel aus der Steckdose ziehen, warten Sie eine Minute und starten Sie das Laufband neu. Falls die Fehlermeldung verschwunden ist, können Sie das Gerät wieder ganz normal benutzen. Sollte die Fehlermeldung nicht verschwinden, wenden Sie sich bitte an ihrem Verkäufer.

FEHLERBEHEBUNG

LAUFBAND STARTET NICHT
- Nicht eingesteckt – stecke da Kabel in einer geeigneten Steckdose.
- Sicherheitsschlüssel nicht richtig befestigt. Safety key not attached correctly. Stecke den Sicherheitsschlüssel ein.
- Schutzschalter vom Laufband ausgelöst. Schutzschalter zurücksetzen.
- On/Off Schalter auf Off. Schalte diesen auf On.
- Automatisch runtergefahren. Netzkabel ausziehen und danach wieder einstecken.

LAUFMATTE RUTSCHT
- Laufmatte zu lose, kontrolliere die Mattenspannung.
- Lauf-deck braucht Schmierung, kontrolliere Lauf-deck und – Laufmattenschmierung.

LAUFBAND LAUT
- Lose Teile, ziehe sichtbare Schrauben, bolzen und Mutter nach..
- Motor Überlastung, Riemenspannung zu hoch..
- Klick Geräusch – klopfen der Roller. Passe die hintere Roller an, kontrolliere die Spannung.

UNGENAUE PULSMESSUNG (HAND)
- Zu viel Handbewegung. Stellen Sie sich auf den Side Rails für eine akkurate Pulsmessung. .
- Handpalme zu nas oder zu trocken.
- Zu starker Griff auf den Handgriffen. Benutze mit normale Griffstärke pressure
- Tragen von Ringe,
- Entferne alle Ringe. .
- Lauf-deck muss geschmiert warden, kontrolliere die Schmierung.

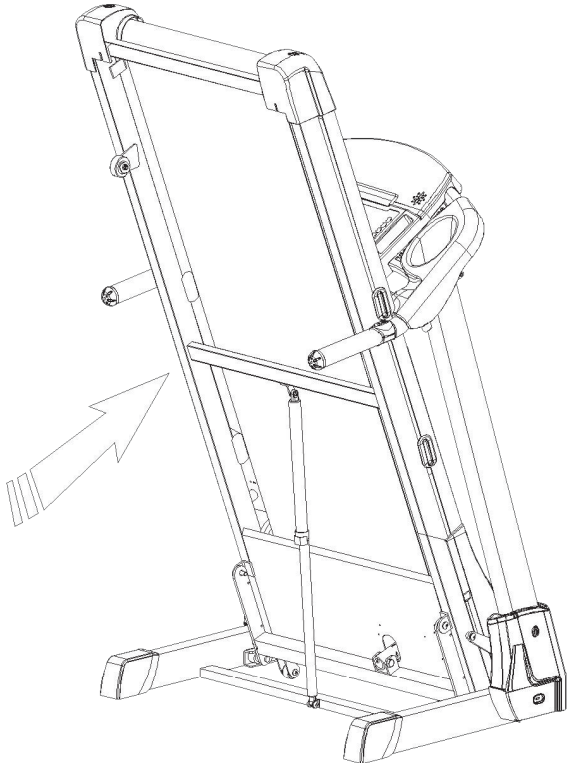
UNGENAUE HERZFREQ. MESSUNG (BRUSTGURT)
- Brustgurt Messpunkte nicht angefeuchtet, befeuchte die Messpunkte auf dem Brustgurt.
- Elektronische Störung. Halten den Brustgurt minimal 2 Meter entfernt von Fernseher, Computer und fluoridierendes licht.
- Batterie vom Brustgurt schwach, ersetze die Batterie.

TRANSPORT UND LAGERUNG

EINKLAPPEN
Nachdem der Trainer ganz aufgebaut isst kann der Trainer in der aufrechten Position geklappt werden zur Lagerung.

BEMERKUNG!

Stelle sicher das Sie den Klick hören wenn das Lauf-deck in der gesicherten Position fällt. Damit Sichern Sie das Lauf-deck damit es nicht wieder runterklappen kann.



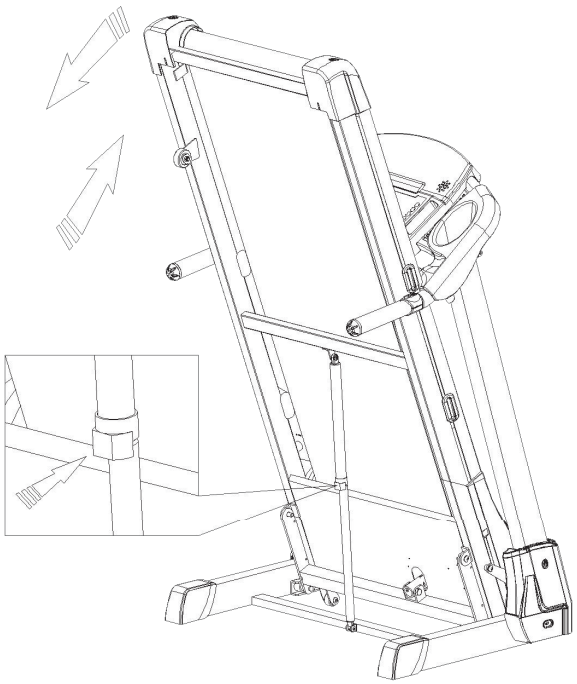
BEMERKUNG!

Stelle sicher das der Steigungswinkel auf 0% steht bevor sie das Lauf-deck einklappen. Wenn der Steigungswinkel nicht auf 0% steht, dann kann der Mechanismus beschädigt werden.

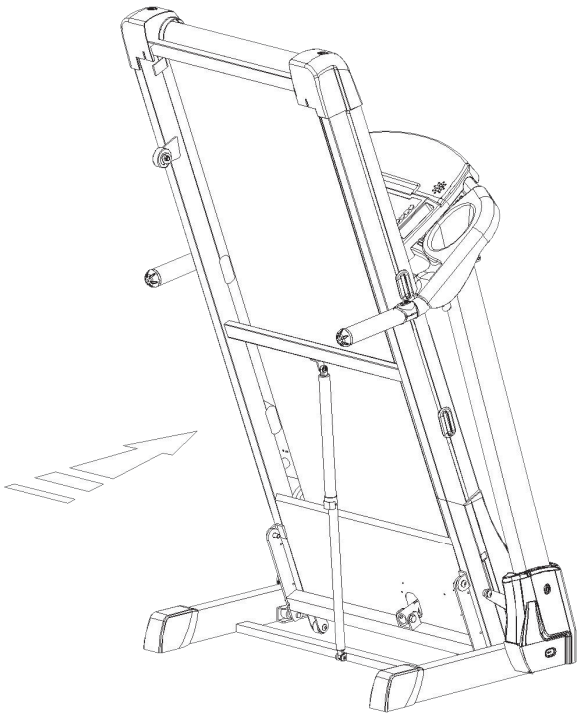
AUSKLAPPEN
Drücken Sie den Schalter, in der Mitte der gas-feder angedeutet, leicht mit dem Fuß um das Lauf-deck runterzuklappen.

PASS AUF!

Diese vertikale Stange (gas-feder) hat eine Sicherheit eingebaut um das Lauf-deck langsam runter zu lassen. Bitte stellen sie sicher das keine Kinder oder Tiere unter dem Lauf-deck sind wenn dieses runter geklappt wird.



VERSCHIEBEN, TRANSPORT VOM LAUFBAND
Stelle sicher das das Stromkabel, vor Verschieben oder Transport, nicht mehr eingesteckt ist am Trainer und der Wandkontaktdose. Klappe das Lauf-deck hoch bis es in der gesicherten Position ist und rolle den Trainer auf den Transportrollen.



BEMERKUNG !

Transportiere das Laufband mit äußerster Vorsicht über unebenen Flächen. Z.B. über eine Stufe. Das Laufband sollte nie auf die Rollen auf einer Treppe transportiert werden, nur getragen. Wir empfehlen einen Bodenschutz zu benutzen während des Transports

BEMERKUNG!

Die Laufmatte muss, nach dem Transport neu ausgerichtet werden. . Um Fehlfunktion vom Laufband zu vermeiden, Lagere den Trainer immer in einer Trockenen Umgebung mit minimaler Temperaturschwankungen. Ziehe immer das Stromkabel raus wenn der Trainer nicht benutzt wird.

FRANÇAIS

CONTENTS

Contents 28
Consignes de securite 28
Assemblage 29
Règles de base d'un entraînement..... 31
Interface de l'utilisateur..... 32
Programmes 35
Maintenance 36
Defauts de fonctionnement..... 38
Transport et rangement 39

Ce manuel français est une traduction de la version anglaise.
Notez que la version anglaise est en tête dans le contenu lorsque des différences sont trouvées.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAINEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance.
En choisissant un équipement Tunturi New Fitness, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant, en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira. Vous trouverez les indications concernant l'utilisation de votre appareil sportif et les facteurs d'un entraînement efficace dans le web de Tunturi, à l'adresse WWW.TUNTURI.COM.

CONSIGNES DE SECURITE

Ce Manuel du propriétaire est un élément essentiel de votre équipement d'entraînement : vous devez lire toutes les instructions qu'il contient avant de commencer à utiliser la machine.

Il relève de la responsabilité du propriétaire de la machine de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course ont pris connaissance de tous les avertissements et précautions. Les consignes suivantes doivent toujours être suivies :

AVERTISSEMENT
Ne jamais utiliser de rallonge entre le tapis de course et la prise murale. La consommation électrique maximale de la machine est de 10A. Les prises présentant une fluctuation de la tension de plus de 10% peuvent donner lieu à une performance défectueuse ou entraîner des dommages au niveau des composants électriques du tapis de course. Utiliser un courant électrique autre que celui qui est indiqué dans ce manuel annulera toute garantie, implicite ou autre.

AVERTISSEMENT
Pour éviter de compromettre la sécurité des personnes concernées :

- Éloigner les mains de toute pièce en mouvement. Ne jamais mettre les mains, les pieds ou des objets dans les ouvertures du tapis de course ou sous ce dernier.
- Ne jamais laisser le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher la machine lorsqu'elle n'est pas utilisée et avant d'installer ou de retirer des pièces. Pour débrancher la machine, éteindre toutes les commandes (off) et débrancher la fiche de la prise. Une surveillance étroite est requise lorsque le tapis de course est utilisé par, avec ou à proximité d'enfants, de personnes invalides ou handicapées.
- Éloigner les enfants et animaux du tapis de course à tout moment.
- Utiliser le tapis de course uniquement pour l'usage auquel il est destiné et qui est décrit dans le présent manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par Tunturi.
- Avant d'utiliser le tapis de course, vérifier qu'il est en parfait état de marche. Ne jamais utiliser un appareil défectueux.

- Maintenir le cordon électrique éloigné de surfaces chaudes.
- Le tapis de course ne doit pas être utilisé à l'extérieur. Le tapis de course peut être utilisé dans un environnement dont la température est comprise entre +10°C et +35°C. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80%.
- Ne pas essayer d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Les instructions fournies doivent être suivies attentivement.
- Ne jamais utiliser ce tapis de course si le cordon ou la fiche sont endommagés, s'il a chuté ou est endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Porter le tapis de course dans un centre de réparation afin de le réparer.
- Ne jamais utiliser la machine avec les ouvertures d'aération bloquées. Maintenir les ouvertures d'aération dégagées de toute poussière, cheveux etc.
- Ne pas utiliser la machine si des aérosols (pulvérisateurs) sont utilisés ou si de l'oxygène est fournie.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135kg (298lbs).
- Toujours insérer la clé de sécurité et fixer l'attache sur ses vêtements, au niveau de la taille, avant de commencer l'entraînement. En cas de problème, si le moteur doit être coupé rapidement, il suffira de tirer sur le cordon pour retirer la clé de sécurité de la console. Pour continuer à utiliser la machine, la clé de sécurité doit être remise dans la console.
- Retirer la clé de sécurité et la ranger dans un endroit sûr lorsque le tapis de course n'est pas utilisé. Maintenir la clé de sécurité hors de portée des enfants.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS !

ASSEMBLAGE

Nous recommandons que l'appareil soit monté par deux adultes. Sortez le tapis de course pas de sa boîte: protegez le sol en utilisant l'emballage de l'équipement comme protection durant la montage.

Avant d'assembler l'appareil, vérifiez que toutes les pièces sont en votre possession :

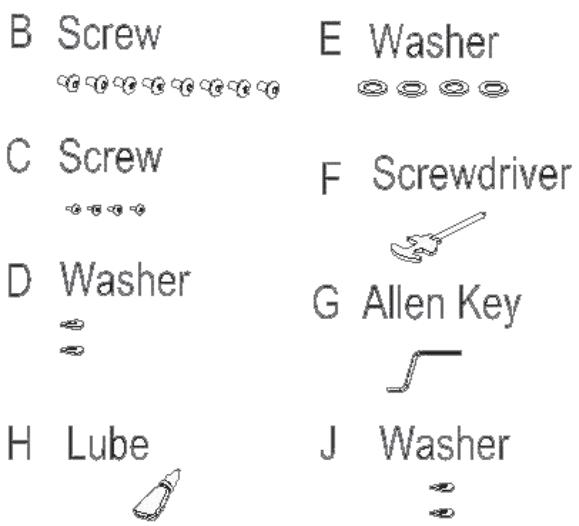
1. Châssis
2. Le cordon d'alimentation
3. Le kit d'assemblage

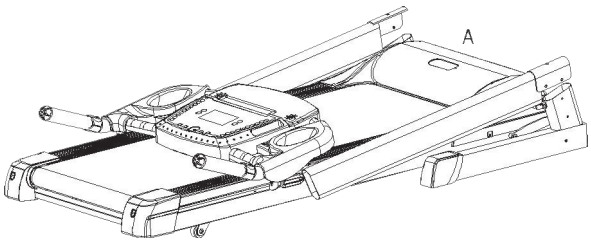
NOTE!

conservez les outils de montage car vous pourrez en avoir besoin pour régler l'appareil par exemple.

En cas de problème, contactez votre revendeur Tunturi. Les termes gauche, droit, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Pour éviter toute blessure, vous devez déplier la piste avant de sortir le tapis de course de sa boîte.

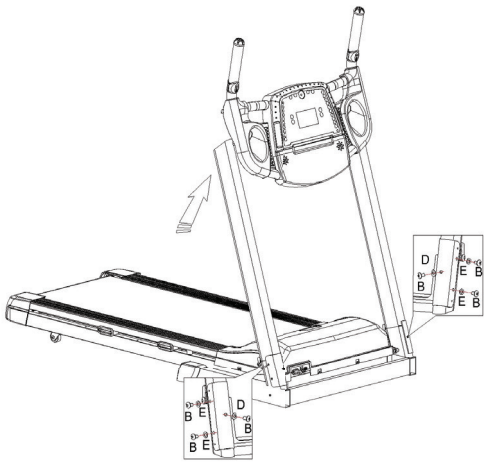
ETAPE 1:
Sortez le tapis de course pas de sa boîte: protegez le sol en utilisant l'emballage de l'équipement comme protection durant la montage. Prenez le sachet contenant les pièces et le materiel apparaissant dans la liste ci-dessous.



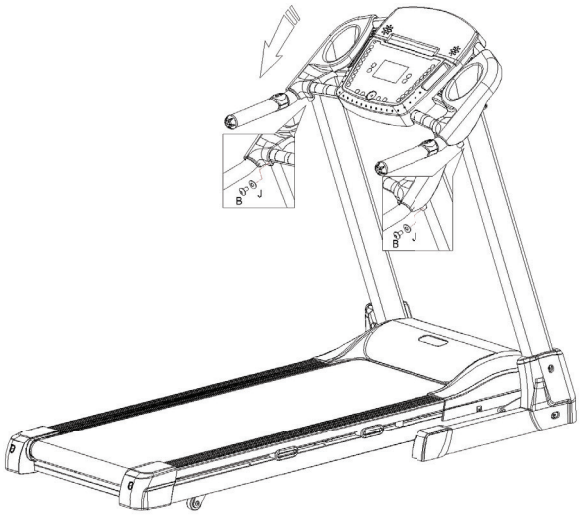


part #	description	Q'ty
A	main frame incl. user interface	1
B	Screw (M8x20L)	8
C	Screw (M4x8L)	4
D	Washer (Ø8xØ19x1.5)	2
E	Washer (Ø8xØ18x1.5	4
F	Screwdriver	1
G	Allen key	1
H	Lube	1
I	Base side cap	2
J	Washer (Ø10xØ25x1.5)	2

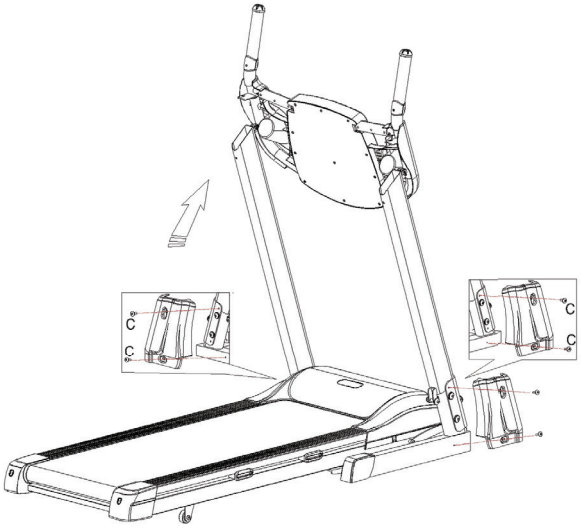
ETAPE 2:
Relevez le montant, puis placez les vis (B) et les rondelles (D, E) dans les trous situés en bas du châssis. Utilisez le Clé Allen (G) pour les serrer à fond



ETAPE 3
Mettez la console dans la bonne position. Utilisez le clé Allen (G) pour serrer les vis (B) et les rondelles (J) dans les trous de la partie supérieure du châssis.



ETAPE 4
Fixez la plaque de fixation (I) à l'aide des vis (D) en bas du châssis, puis serrez-les à fond



RÈGLES DE BASE D'UN ENTRAÎNEMENT

À PROPOS DE VOTRE SANTÉ

- Consultez votre médecin avant de commencer à vous entraîner pour vérifier votre état de santé.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou que vous ressentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la séance et consultez votre médecin.
- Pour éviter les douleurs musculaires et les courbatures, commencez et terminez votre séance par des étirements.

À PROPOS DU MILIEU D'ENTRAÎNEMENT

- Assurez-vous que l'environnement dans lequel vous vous entraînez possède une ventilation adéquate. Pour éviter de vous enrhumer, ne faites pas de l'exercice dans un endroit sujet aux courants d'air.
- Placez le tapis de course sur une surface aussi plane que possible. Laissez un espace de 120cm ou 4ft. derrière le tapis de course et de 60cm ou 2ft sur les côtés et devant le tapis de course. Il est recommandé d'installer le tapis de course sur une base de protection.

À PROPOS DE L'UTILISATION DE L'APPAREIL

- Débranchez toujours le tapis de course de la prise électrique après chaque séance d'entraînement.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Éloignez les mains de toute pièce en mouvement. Ne glissez jamais les mains, les pieds ou des objets sous le tapis de course.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés. Assurez-vous que vos chaussures sont bien lacées. Pour éviter les blessures et l'usure excessive de votre tapis de course, assurez-vous que vos chaussures ne comportent pas de matières comme des graviers et des petites pierres.

COMMENCER UNE SÉANCE D'EXERCICE

- Pour éviter les douleurs musculaires et autres courbatures, commencez et terminez votre séance d'entraînement par des étirements.
- Montez sur les rails latéraux à droite et à gauche du tapis de course. Ne montez pas sur le tapis de course.
- Saisissez toujours la poignée pour monter ou descendre du tapis de course et lorsque vous changez de vitesse au cours de l'exercice. Ne sautez pas du tapis de course pour en descendre lorsqu'il est en marche.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou que vous ressentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la séance et consultez votre médecin.

TERMINER UNE SÉANCE D'EXERCICE

- Ne laissez jamais la clé de sécurité dans la machine.
- Utilisez l'interrupteur principal pour mettre la machine hors tension.
- Débranchez le cordon électrique de la prise murale et du tapis de course.
- Si nécessaire, nettoyez le tapis de course pour éliminer la transpiration à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvants.
- Rangez le cordon électrique dans un endroit où il ne gênera pas le passage et hors de portée des enfants.

COMMENT SE MOTIVER POUR CONTINUER

Pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, vous devrez continuer à trouver une motivation suffisante pour poursuivre votre programme afin d'atteindre votre but ultime : longévité, santé et une nouvelle qualité de vie

- Fixez-vous des objectifs réalistes.
- Avancez petit à petit en suivant votre programme.
- Tenez un journal d'entraînement dans lequel vous inscrirez vos progrès.
- Changez votre mode d'entraînement de temps à autres.

- Utilisez votre imagination.
- Apprenez l'auto-discipline.

La diversité est un aspect important de votre entraînement. Varier les exercices permet de travailler des groupes de muscles différents et d'entretenir votre motivation

RYTHME CARDIAQUE
Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ce formule indicative :

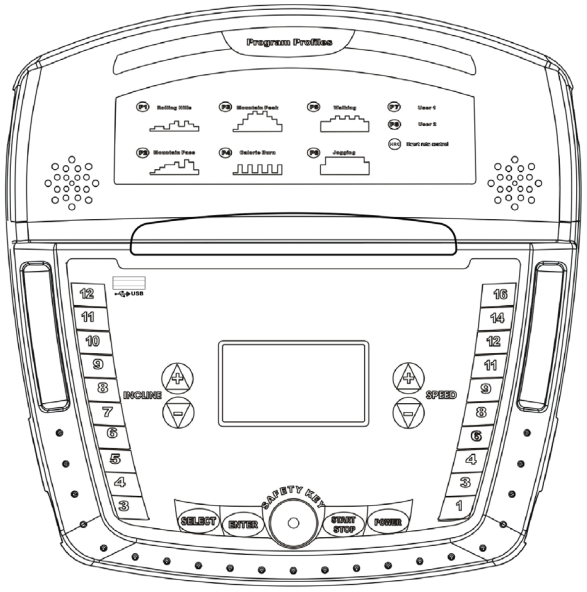
220 – AGE
Notez bien que c'est là une valeur moyenne et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un group "à risque" , consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

DÉBUTANT:
50-60 % du pouls maximum Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

ENTRAÎNEMENT:
60-70 % du pouls maximum Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le coeur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

ENTRAÎNEMENT ACTIF:
70-80 % du pouls maximum L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

INTERFACE DE L'UTILISATEUR



AVANT DE COMMENCER
Enjambez le tapis et montez sur les rails latéraux en plastique. Insérez la clé de sécurité dans le cercle et accrochez le cordon à vos vêtements. Ne montez pas sur le tapis pendant que vous mettez l'appareil en marche ou que vous l'arrêtez. Si vous utilisez la machine pour la première fois, commencez par une faible vitesse et tenez bien les poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.

CLÉ DE SÉCURITÉ :
Le tapis de course ne peut être utilisé si la clé de sécurité n'est pas correctement insérée dans la console. Si la clé est retirée de son emplacement, le tapis de course s'arrête immédiatement. Insérez la clé de sécurité dans son emplacement sur la console. Assurez-vous que l'attache de la clé de sécurité est bien fixée à vos vêtements. Utilisez le réglage afin qu'en cas de problème la clé de sécurité se détache de la console et non pas de vos vêtements.

FONCTIONS DES TOUCHES :

POWER :
Appuyez sur ce bouton pour mettre l'appareil en marche.

START/STOP :
Cette touche lance ou arrête le programme.

ENTER :
Ce bouton permet de confirmer le choix du programme ou d'une valeur configurée.

SELECT :
Ce bouton permet de passer d'un programme à l'autre dans l'ordre des 6 programmes.

SPEED + :
Ce bouton augmente la vitesse (0,8 à 16Km/h). En appuyant une fois la vitesse augmente de 0,2 km/h. En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse augmentera plus rapidement. Ce bouton permet également de faire défiler les programmes.

SPEED - :
Ce bouton réduit la vitesse (0,8 à 16Km/h). En appuyant une fois la vitesse baisse de 0,2 km/h. En appuyant et en maintenant le bouton enfoncé pendant deux secondes, la vitesse diminuera plus rapidement. Ce bouton permet également de faire défiler les programmes.

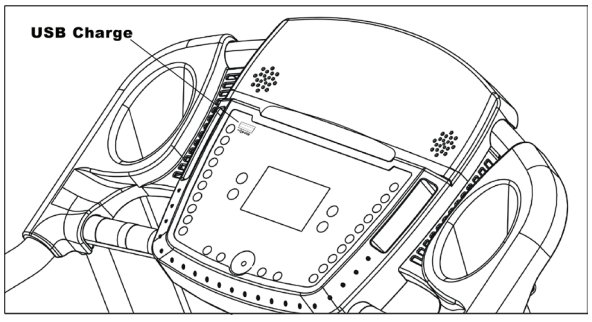
INCLINE + :
Ce bouton augmente l'inclinaison (0% à 12% ±1%). Ce bouton permet également de faire défiler les programmes.

INCLINE - :
Ce bouton augmente l'inclinaison (0% à 12% ± 1%). Ce bouton permet également de faire défiler les programmes.

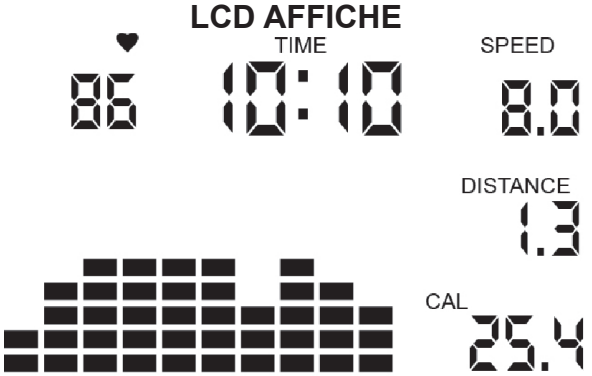
TOUCHES DE RACCOURCI DE VITESSE :
Les touches de raccourci de vitesse sont les suivantes : 2, 3, 4,6, 8, 9,11, 12, 14 et 16 KM/H ; ou 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 et 10 MPH. Par exemple, la vitesse passera de n'importe quelle vitesse à 8 Km/h si l'utilisateur appuie sur la touche de raccourci de vitesse 8.

TOUCHES DE RACCOURCI D'INCLINAISON :
Les touches de raccourci d'inclinaison sont les suivantes : 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 9, 10, 11 et 12%. Par exemple, le niveau de dénivelé passera de n'importe quelle inclinaison à 4% si l'utilisateur appuie sur la touche de raccourci d'inclinaison 4.

FONCTION CHARGEUR USB :
L'utilisateur peut connecter son dispositif pour le recharger pendant son entraînement.



LCD AFFICHE



MATRICE
La matrice de 8x10 représente l'inclinaison dans les programmes avec dénivelé (Programmes 1-4) et la vitesse sur les programmes de vitesse (Programmes 5-6) et les programmes d'utilisateur. En mode manuel, la matrice affiche un parcours de course de 0,4 km.

INCLINAISON/POULS :
Cette fenêtre affiche le pouls sauf lors des changements d'inclinaison. Pour obtenir le pouls, placez vos deux mains sur les poignées. Il est recommandé de monter sur les montants latéraux du tapis de course pour obtenir une lecture précise. Si vous êtes en train de marcher ou de courir, le système ne relèvera pas correctement votre pouls.

DURÉE :
Affiche la durée d'entraînement. La durée commence à00:00 et augmente progressivement. La durée maximale est de 99:59. Au moment de l'insertion de la clé de sécurité, cet écran montre la distance cumulée (odomètre) pendant une seconde.

VITESSE :
Affiche la vitesse à laquelle le tapis avance.

DISTANCE :
Affiche la distance, en miles ou en kilomètres, parcourue sur le tapis depuis le début de l'entraînement.

CALORIES :
Affiche les calories brûlées. Le calcul des calories se fonde sur une personne pesant 150 livres (68 Kg).

ATTENTION

MÉTRIC/ MILES :

Si vous souhaitez que le tapis de course affiche les valeurs en miles, procédez comme suit :

- Avec la machine sous tension et en mode manuel, appuyez sur le bouton ENTER et maintenez-le enfoncé, puis appuyez en même temps sur le bouton SELECT pour entrer en mode Ingénieur.
- La fenêtre des calories affiche le numéro de modèle ; la fenêtre de vitesse, la version du logiciel ; et la fenêtre d'inclinaison, l'année. La fenêtre de la durée affiche la date.
- En appuyant sur le bouton ENTER, la fenêtre d'inclinaison affiche ISP ; la fenêtre de la durée, la version d'ISP ; la fenêtre de la vitesse affiche 001 ; la fenêtre de distance affiche LDU ; et la fenêtre des calories affiche la version du LDU.
- Appuyez de nouveau sur ENTER pour entrer en mode changement KM/MILE. Appuyez sur SPEED+/ - ou ELEVATION+/ - pour sélectionner KM ou MILE.
- Appuyez de nouveau sur le bouton ENTER et la fenêtre affichera la distance totale.
- Appuyez de nouveau sur le bouton ENTER et la fenêtre affichera le nombre total d'heures.
- Appuyez sur le bouton ENTER pour retourner en position ON.

ODOMÈTRE :
Un odomètre affichant la distance cumulée s'affichera dans la fenêtre de la durée pendant une seconde au moment de l'insertion de la clé de sécurité dans l'écran.

MISE EN VEILLE :
Si la machine est en marche et que le tapis ne fonctionne pas, l'écran passera en mode veille au bout de 5 minutes et s'éteindra au bout de 7 minutes.

REDÉMARRAGE :
Si le tapis de course est arrêté alors qu'il est fonctionnement, lorsque le bouton START est activé de nouveau, la machine reprendra à la vitesse à laquelle elle avait été arrêtée. Si le tapis est arrêté pendant 5 minutes ou plus, il n'est plus alimenté et devra être redémarré au moyen du bouton Power.

PROGRAMMES

INSTRUCTIONS D'UTILISATION :
(À lire attentivement avant d'utiliser le tapis de course)

CONSEILS DE SÉCURITÉ :
Pour commencer, insérez la clé de sécurité dans l'écran. Le tapis de course ne peut fonctionner sans la clé de sécurité. Attachez l'autre extrémité de la clé de sécurité à vos vêtements avant de commencer à vous entraîner pour vous assurer que la machine s'arrêtera en cas de chute accidentelle. Si l'utilisateur tombe du tapis de course, la clé de sécurité se détachera de l'écran et le tapis de course s'arrêtera immédiatement pour éviter de blesser l'utilisateur.

APPUYER SUR POWER :
Cette action met la machine sous tension. Le tapis de course ne fonctionnera pas si le boutonPOWER n'a pas été enclenché

MODE MANUEL :
Si vous choisissez d'utiliser le tapis de course en mode manuel, appuyez sur START. Le tapis commencera à 0,8 km/h après un compte à rebours (3, 2, 1). Vous pouvez régler la vitesse et l'inclinaison au moyen des touches rapides ou des flèches vers le haut/bas.

MODE PROGRAMME :
Après avoir appuyé sur POWERsélectionnez le programme de votre choix en appuyant sur la toucheSELECTplusieurs fois ou en appuyant sur la toucheSELECT une fois puis en utilisant les touches de vitesse + - ou inclinaison + -, pour choisir l'un des 6 programmes prédéfinis. Remarquez que le profil du programme s'affiche dans l'écran de la matrice. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix. Appuyer sur START pour commencer le programme. Tous les programmes comportent dix segments d'une minute. Le programme recommence les dix minutes de segments jusqu'à ce que l'utilisateur appuie sur STOP.

P-1 ROLLING HILLS :
Il s'agit d'un programme de montées qui va de 0% à 3% d'inclinaison. C'est l'utilisateur qui contrôle la vitesse et le tapis commence à 0,8 kph. Chaque minute l'inclinaison change.

P-2 MOUNTAIN PASS :
Il s'agit d'un programme de montées qui va de 0% à 5% d'inclinaison. C'est l'utilisateur qui contrôle la vitesse.

P-3 MOUNTAIN PEAK :
Il s'agit d'un programme de montées difficile qui va de 0% à 7% d'inclinaison. C'est l'utilisateur qui contrôle la vitesse.

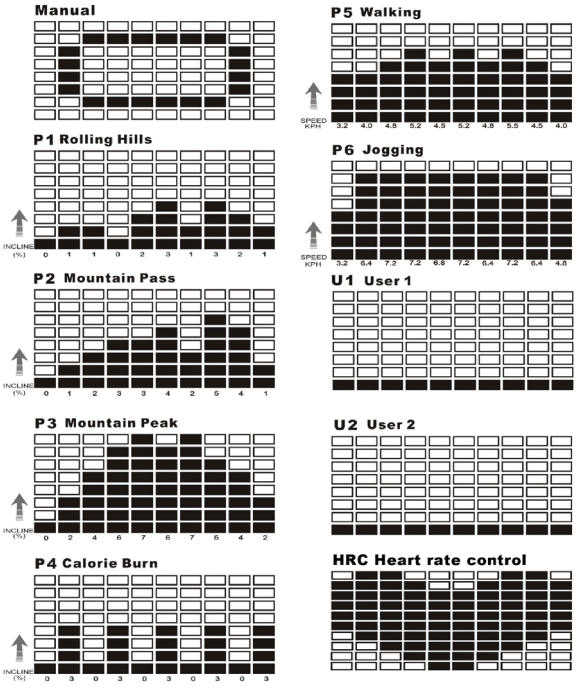
P-4 CALORIE BURN :
C'est un programme de montées à intervalles au cours duquel l'inclinaison alterne entre
0% et 3%. C'est l'utilisateur qui contrôle la vitesse.

P-5 WALKING :
Il s'agit d'un programme à vitesse contrôlée qui va jusqu'à 5,5 km/h ; il est particulièrement recommandé pour les marcheurs de niveau intermédiaire. C'est l'utilisateur qui contrôle l'inclinaison.

P-6 JOGGING :
C'est un programme de course au cours duquel la vitesse varie et peut aller jusqu'à 7,2 km/h. C'est un bon programme pour les coureurs débutants et les marcheurs très rapides. C'est l'utilisateur qui contrôle l'inclinaison

U-1/ U-2/ PROGRAMMES PERSONNALISÉS :
Après avoir sélectionné l'un des programmes personnalisés, appuyer sur ENTER pour confirmer. Régler la vitesse et l'inclinaison pour le premier segment et appuyer sur ENTER. Régler ensuite la vitesse et l'inclinaison pour les autres segments et appuyer sur ENTER. Appuyer sur START pour commencer l'entraînement. Si, pendant la séance d'entraînement, l'utilisateur modifie la valeur de vitesse ou d'inclinaison, l'écran enregistrera les valeurs de vitesse et inclinaison à la fin de chaque segment et gardera ces valeurs.

HRC :
L'utilisateur doit garder le capteur de pouls dans la main pendant tout l'entraînement ou porter la sangle de fréquence cardiaque, si disponible, pour utiliser ce programme. Après avoir confirmé le programme, AGE s'affiche sur la matrice. À l'aide des touches fléchées de vitesse ou inclinaison, l'utilisateur saisit son âge. Le rythme cardiaque cible (THR) est calculé à 65% du maximum (220 – AGE) et s'affiche dans la fenêtre de rythme cardiaque. Le THR peut être modifié à ce moment-là au moyen des flèches d'inclinaison. Appuyer sur START et le tapis de course commence à 0,8 Km/h. C'est l'utilisateur qui contrôle la vitesse. Après un échauffement de 90 secondes, l'inclinaison s'applique à un rythme de 1% toutes les 30 secondes jusqu'à ce que la zone cible de rythme cardiaque soit atteinte (THR +- 5BPM). Si la zone THR est dépassée, l'inclinaison baisse à un rythme de 1% toutes les 30 secondes jusqu'à ce que le rythme cardiaque revienne dans la zone THR



MAINTENANCE

Pour être utilisée en toute sécurité, la machine doit faire l'objet d'un entretien régulier et être fréquemment inspectée afin de déceler tout défaut ou signe d'usure.

ATTENTION

Ne pas essayer d'effectuer d'autres entretiens ou réglages que ceux décrits dans ce mode d'emploi. Toute autre réparation doit être effectuée par du personnel agréé. Une fois par an, vérifier que toutes les vis de fixation sont bien serrées. Ne pas trop serrer les vis.

NETTOYAGE ET LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE

L'ABSENCE DE LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE PEUT ENTRAÎNER L'ANNULATION DE LA GARANTIE!

Dépoussiérer les surfaces du tapis de course, en particulier les poignées et la console à l'aide d'un chiffon humide. Ne pas utiliser de solvants. Utiliser une petite tête d'aspiration pour aspirer avec précaution autour de tous les composants visibles (tapis de course, rails latéraux, etc.) La zone à proximité du tapis de course doit également être propre. Lorsqu'il est utilisé, le tapis de course accumule de la poussière, ce qui peut entraîner des problèmes au niveau du fonctionnement de la machine. Dans le cadre d'une utilisation particulière moyenne (60 minutes par jour), il est recommandé de vérifier le graissage une fois par mois. Toutefois, le tapis ne doit être lubrifié que si cela est nécessaire. Si l'utilisation du tapis de course est plus intensive, la lubrification doit être vérifiée plus souvent. Il est préférable de le faire avant chaque séance d'entraînement. Pour vérifier la lubrification, procédez comme suit :

- Assurez-vous que le tapis de course est hors tension.
- Montez sur le tapis de course et placez-vous à l'emplacement où vous courez normalement.

- Saisissez la poignée horizontale et poussez le tapis avec vos pieds afin qu'il glisse d'avant en arrière.
- Le tapis doit alors se déplacer doucement et régulièrement, sans bruit.

Si vous remarquez des mouvements brusques ou si le tapis ne se déplace pas, vérifiez la lubrification en passant votre main sous le tapis

SUIVEZ LES INSTRUCTIONS SUIVANTES POUR LUBRIFIER LE TAPIS DE COURSE:

- Fixez le bec du tube de lubrification sur la bouteille de T-Lube S .
- Levez le tapis de course et verrouillez-le dans cette position.
- Mettez le bec entre le tapis et le plateau. Essayez de pulvériser du produit aussi loin que possible au centre du plateau de course.
- **Pulvérisez du lubrifiant pendant 2 à 3 secondes.**
- **Abaissez le tapis en position normale. Exécutez votre séance d'entrainement sur le tapis de course. Ou laissez le tapis fonctionner pendant au moins 5 minutes à 5 Km/h (3 MPH).**

REMARQUE!

Pour lubrifier votre tapis de course, utilisez uniquement un lubrifiant silicone T-Lube S. Si vous souhaitez acheter du lubrifiant T-Lube ou obtenir des informations sur la lubrification et la maintenance, contactez votre distributeur Tunturi local.

ALIGNER LE TAPIS DE COURSE

Examinez l'alignement du tapis pendant un entraînement et appliquez les réglages nécessaires. Le tapis doit rouler au centre de la machine. En règle générale, il n'est pas nécessaire de régler l'alignement du tapis.

- Si la machine est placée sur une surface régulière, solide et horizontale et que la tension du tapis est correcte,
- le tapis devrait être bien aligné. Il est cependant possible que le tapis ait tendance à basculer d'un côté en raison du style de course de l'utilisateur (s'il applique par exemple plus de poids d'un côté). Pour régler l'alignement du tapis, il suffit de tourner deux vis situées à l'arrière de la machine.

SUIVEZ LES INSTRUCTIONS SUIVANTES POUR ALIGNER LE TAPIS

- Mettez la machine sous tension et faites-la fonctionner à 5 Km/h (3 MPH).
- Si le tapis a tendance à aller vers la gauche, tournez la vis de réglage de gauche d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage de droite d'1/8 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si le tapis a tendance à aller vers la droite, tournez la vis de réglage de droite d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage de gauche d'1/8 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Si le tapis roule bien au centre, c'est qu'il est bien aligné. Dans le cas contraire, continuez à régler l'alignement par petits ajustements en suivant les consignes précédentes jusqu'à ce qu'il soit bien aligné. Si le défaut d'alignement n'est pas corrigé, les bords du tapis peuvent être endommagés et la machine pourrait ne plus fonctionner correctement. Les dommages du tapis dus à un défaut de réglage de l'alignement ne seront en aucun cas couverts par la garantie.

RÉGLER LA TENSION DU TAPIS

Le tapis doit être retendu s'il commence à glisser sur les rouleaux. Toutefois, dans le cadre d'une utilisation normale, laissez le tapis aussi lâche que possible. Pour régler la tension du tapis, tournez les vis servant à l'alignement du tapis de course. Si le fait de visser ces vis ne tend pas le tapis, contactez votre revendeur local Tunturi.

- Faites fonctionner le tapis à 5 Km/h (3 mph).

- Tournez les deux vis de réglage de la même quantité : ¼ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Essayez de ralentir le tapis en vous tenant aux poignées et en freinant tout en marchant (comme si vous montiez une colline).

Si le tapis glisse, tournez d'1/4 de tour supplémentaire et réessayez. Si vous freinez très fort, le tapis peut glisser. Si le tapis continue de glisser malgré les réglages répétés, contactez votre revendeur local Tunturi.

Mettez la machine sous tension pour réinitialiser le tapis. Cela devrait effacer les erreurs et préparer le tapis pour un fonctionnement normal. Si, après avoir réinitialisé le tapis en allumant et éteignant le bouton, la machine n'est toujours pas opérationnelle, contactez votre revendeur local Tunturi.

Si vous avez besoin de pièces détachées, rappelez-vous de toujours indiquer le modèle et le numéro de série de votre machine ainsi que le numéro de pièce détachée de la pièce dont vous avez besoin. Une liste des pièces détachées se trouve à la fin de ce manuel. N'utilisez que les pièces détachées figurant dans cette liste

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

ATTENTION!

En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse. Si votre tapis se comporte de façon anormale, placer l'interrupteur en position OFF et attendez environ 1 minute. Remettez le tapis en marche et vérifiez que l'anomalie a disparu. Si l'anomalie a disparu, vous pouvez utiliser votre appareil de façon normale. Si l'anomalie n'a pas disparu, contacez votre vendeur.

Contactez votre distributeur au cas ou vous remarqeuriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

CODER D'ERREUR
Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran.

ERR1:
Mauvais fonctionnement du capteur de vitesse. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

ERR3:
Mauvais fonctionnement du moteur de levage. Retirez le fil électrique, attendre une minute et remettre en marche. Si le message d'erreur n'apparaît plus, vous pouvez utiliser l'appareil normalement. Si le message d'erreur ne disparaît pas, prendre contact avec le vendeur de l'appareil.

RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

LE TAPIS DE COURSE NE DÉMARRE PAS

- Il n'est pas branché. Branchez-le dans une prise adaptée.
- La clé de sécurité n'est pas bien insérée. Insérez la clé de sécurité.
- Le coupe-circuit du tapis de course est déclenché. Réinitialiser le coupe-circuit.
- Le bouton ON/OFF n'a pas été positionné sur ON. Positionnez le bouton ON/OFF sur ON.

- La machine s’est éteinte automatiquement après une période d’inactivité. Débranchez et rebranchez le cordon d’alimentation.

LE TAPIS DE COURSE GLISSE
- Le tapis de course est trop lâche. Vérifiez la tension du tapis.
- Le plateau doit être graissé. Vérifiez la lubrification du plateau/tapis.

LE TAPIS DE COURSE EST BRUYANT
- Des pièces ne sont pas bien serrées. Resserrez les vis, écrous et boulons visibles.
- Surchauffe du moteur. Le tapis est trop tendu.
- Cliquetis - bruit de roulement. Régler les roulements arrière - vérifier la tension.

POULS IMPRÉCIS
- La main bouge trop. Montez sur les rails latéraux pour que la lecture du pouls soit précise.
- Transpiration dans la paume des mains. Séchez vos mains.
- L’utilisateur serre trop les poignées. Ne serrez pas les poignées trop fort.
- Vous portez des bagues.
- Retirez toutes les bagues.
- Le plateau doit être graissé. Vérifiez la lubrification du plateau.

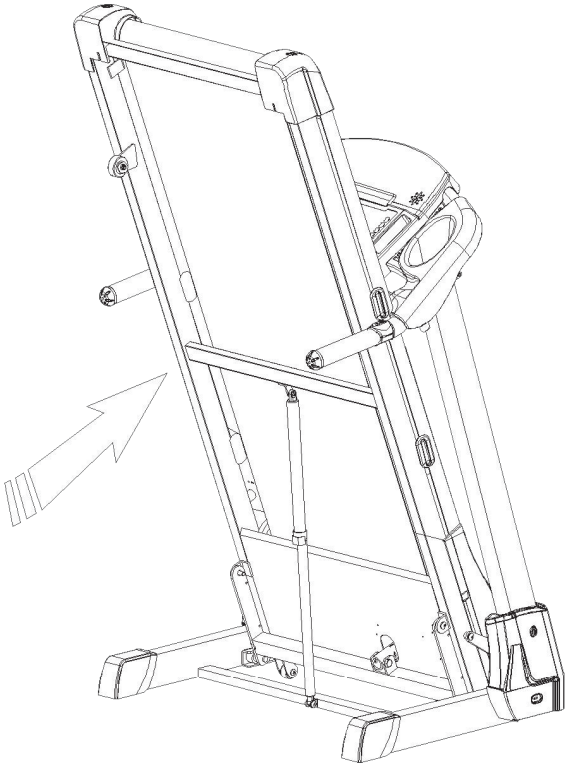
RYTHME CARDIAQUE IMPRÉCIS (SANGLE)
- Les capteurs de la sangle ne sont pas humidifiés. Humidifiez les capteurs de la sangle de poitrine.
- Interférences électroniques. Les TV, ordinateurs et lumières fluorescentes doivent se trouver à une distance d’au moins six pieds (1,80 m).
- Les piles de la sangle sont usées. Remplacez les piles de la sangle.

TRANSPORT ET RANGEMENT

PLIAGE
Une fois le montage terminé, vous pouvez plier la machine en position droite pour la ranger. Pour maintenir la machine, relevez

REMARQUE!

Vous devez entendre un clic lorsque le plateau est correctement verrouillé. Cela permet de s’assurer que le plateau est bien verrouillé et qu’il ne tombera pas.



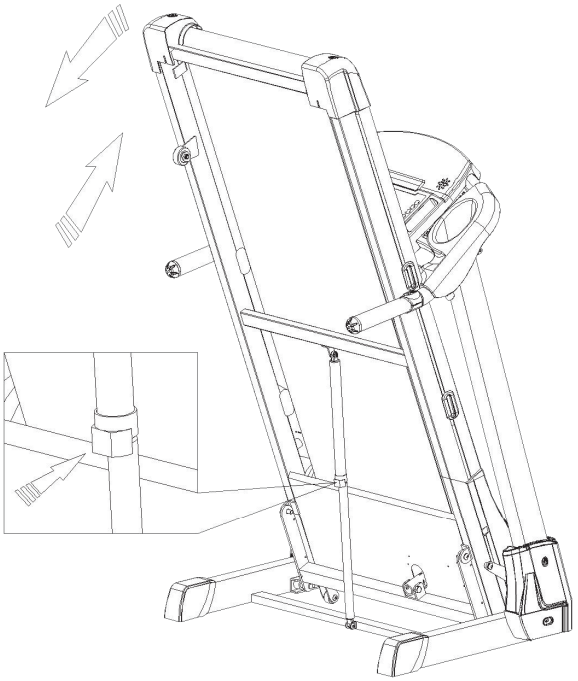
REMARQUE!

Assurez-vous que l’inclinaison du tapis est de 0% avant de plier le plateau. Si l’inclinaison n’est pas de 0%, le mécanisme sera endommagé lors du pliage.

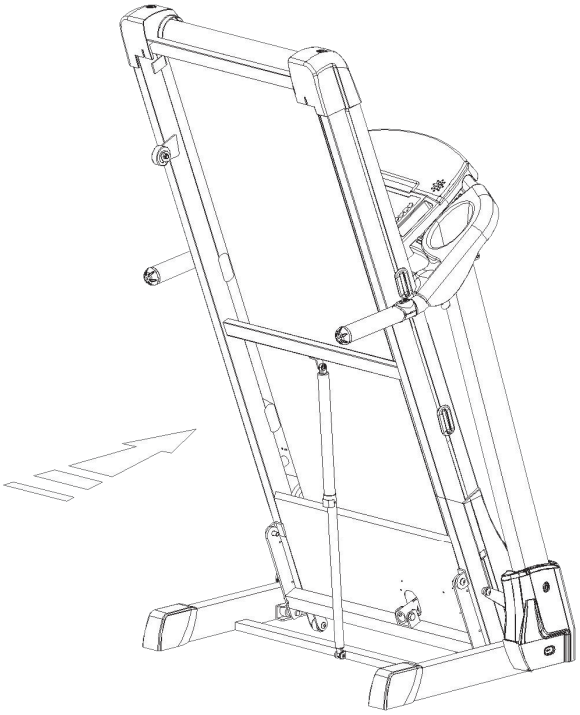
DÉPLIAGE
Enclenchez doucement le bouton indiqué au milieu de la tige d'absorption des chocs pour déplier le plateau.

REMARQUE!

Cette tige verticale (absorption des chocs) possède une fonction sécurisation du dépliage grâce à laquelle le plateau se déplie lentement. Éloignez les enfants et assurez-vous de n'avoir rien laissé sous le plateau avant de le déplier.



POUR DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE
Avant de déplacer le tapis de course, assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien débranché de la prise murale et de la machine. Pliez le tapis de course jusqu'à ce qu'il arrive en position verrouillée et poussez la machine sur ses roues de transport.



REMARQUE!

Transportez le tapis en faisant extrêmement attention lorsque vous passez sur une surface irrégulière, comme une marche. Le tapis de course ne doit jamais être poussé sur ses roues dans un escalier. Dans un tel cas, l'appareil doit être porté. Nous vous conseillons d'utiliser une base de protection pour transporter la machine.

REMARQUE!

Le tapis de course doit être réaligné et recentré après avoir été déplacé. Pour éviter les dysfonctionnements du tapis de course, rangez-le dans un endroit sec soumis à des variations de température aussi faibles que possible et à l'abri de la poussière. Toujours débrancher le tapis de course de la prise électrique lorsqu'il n'est pas utilisé.

NEDERLANDS

INHOUD

Inhoud..... 41
Veiligheidsinstructies 41
Montage..... 42
Fitnesstraining 43
Monitor..... 45
Programmas 47
Onderhoud..... 49
Gebruikersstoring 50
Transport en opslag 52

Deze Nederlandse handleiding is een vertaling van de Engelse tekst.
Aan deze vertaling kunnen geen rechten ontleend worden.
De originele Engelse tekst blijft leidend.

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI TRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren; Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert.
Met deze Tunturi Fitness looptrainer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is om uw doel te bereiken. Informatie betreffende het gebruik van Uw trainingsapparatuur en een efficiënte training hiermede kunt U in deze gids en Tunturi's website WWW. TUNTURI.COM vinden.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi looptrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw looptrainer. Bewaar de gids op een handige plaats.U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd zorgvuldig op.

WAARSCHUWING

De trainer mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het stroomverbruik bedraagt maximaal 10 A. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan. Spanningsfluctuaties van meer dan 10% kunnen storingen in de werking van de trainer veroorzaken of de elektronische componenten beschadigen. Indien de netspanning onvoldoende gereguleerd is of de trainer anderszins niet overeenkomstig deze gebruiksaanwijzing wordt

WAARSCHUWING

Om het risico op letsel te verkleinen

- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen. Plaats handen voeten of andere objecten nooit in openingen of onder de loopband.
- Laat de looptrainer nooit onbewaakt achter wanneer deze aangesloten is. Schakel de trainer uit voordat u onderdelen vervangt.
  Om de trainer uit te schakelen dient u eerste de hoofdschakelaar van de looptrainer uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te nemen. Nauw toezicht is noodzakelijk wanneer de looptrainer door, of in de buurt van kinderen, zieken of gehandicapten gebruikt wordt.
- Houd huisdieren en kleine kinderen uit de buurt van de looptrainer.
- Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding. Gebruik geen

accessoires niet aanbevolen door Tunturi.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigt of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigt of niet goed werkt.
- Houd de aansluitkabel uit de buurt van hete delen.
- Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen +10°C en +35°C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 80% zijn.
- Beperk u tot het onderhoud en instellingen zoals in deze handleiding worden beschreven. De gegeven instructies dienen juist opgevolgd te worden.
- Gebruik het toestel niet wanneer deze een beschadigde kabel of plug heeft, als deze gevallen of beschadigt, of in water gevallen is. Raadpleeg dan uw dealer.
- Gebruik het toestel niet wanneer de luchtopening geblokkeerd is. Hou de luchtopening altijd vrij van lint, hair of gelijkwaardig materiaal.
- Gebruik het toestel niet waar aerosol (Spray) producten gebruikt worden of waar zuurstof beheerd wordt.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 135kg (298lbs) wegen.
- Steek altijd de veiligheidssleutel in het toestel en bevestig de clip aan uw kleding ter hoogte van uw middel. Wanneer er zich problemen voordoen en u dient de motor snel uit te schakelen hoeft u alleen maar aan het koord te trekken om de veiligheidssleutel te verwijderen. Om de training voort te zetten dient u alleen de veiligheidssleutel weer terug in het toestel te steken.
- Verwijder de veiligheidssleutel na elke trainer en bewaar hem op een veilige plek. Hou de veiligheidssleutel weg van kinderen.

BEWAAR DEZE INSTRUCTIES GOED !

MONTAGE

We raden u aan om het apparaat met twee volwassen personen te monteren. Neem de loopband niet uit de doos: ter bescherming van de vloer kunt u bij de montage de verpakking als ondergrond gebruiken.

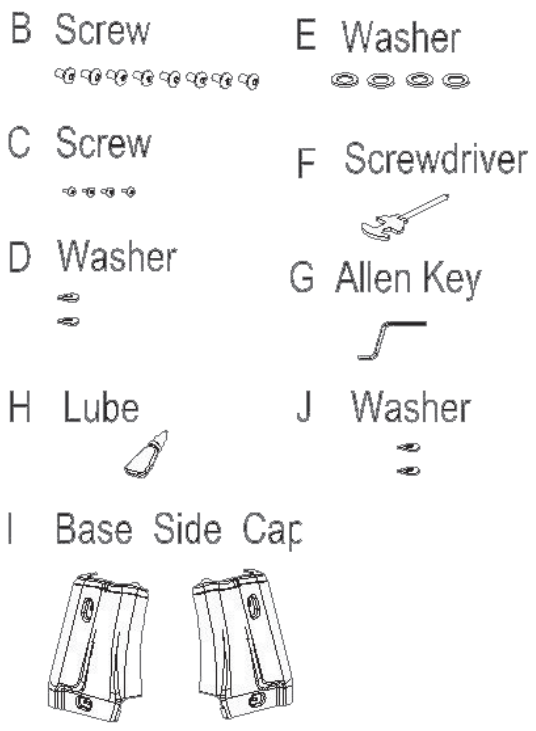
Kijk voor de montage van het toestel na of alle onderdelen aanwezig zijn:

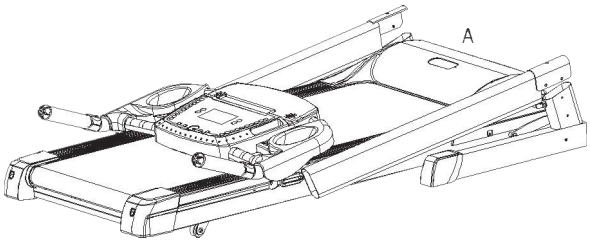
1. Frame
2. Netsnoer
3. Montageset

NOTITIE!

Bewaar de montagegereedschappen voor eventuele bijregeling van het toestel achteraf.
De rightingaanduidingen links, rechts, voor en achter moeten begrepen worden vanuit de trainingspositie. Neem in geval van problemen contact op met uw geautoriseerde Tunturi-dealer.

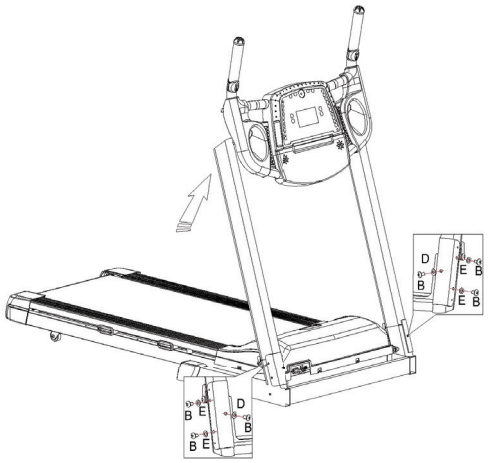
STAP1:
Neem de loopband niet uit de doos: ter bescherming van de vloer kunt u bij de montage de verpakking als ondergrond gebruiken. Neem het zakje met het schroefmateriaal en de onderdelen die u op de lijst hieronder vindt.



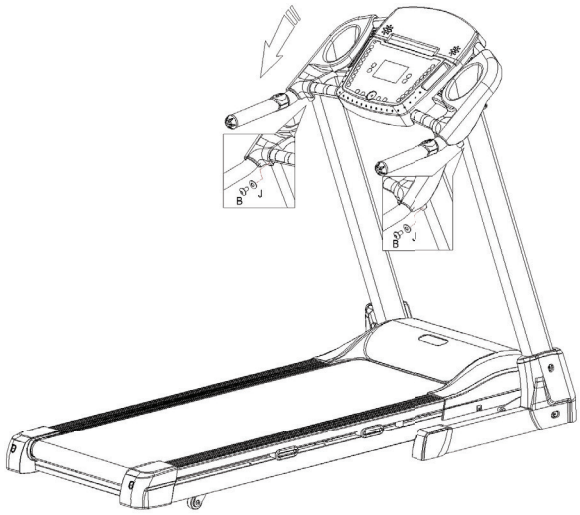


part #	description	Q'ty
A	main frame incl. user interface	1
B	Screw (M8x20L)	8
C	Screw (M4x8L)	4
D	Washer (Ø8xØ19x1.5)	2
E	Washer (Ø8xØ18x1.5	4
F	Screwdriver	1
G	Allen key	1
H	Lube	1
I	Base side cap	2
J	Washer (Ø10xØ25x1.5)	2

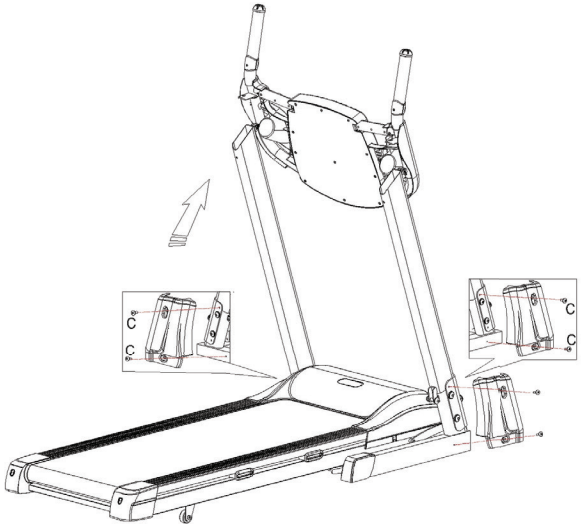
STAP 2:
Kantel het opstaande framedeel omhoog en plaats de schroeven (B) en ringen (D, E) in de gaten aan de onderkant van het opstaande framedeel. Gebruik de Inbussleutel (G) om ze goed aan te spannen.



STAP 3:
Draai de console in de juiste positie. Gebruik de inbussleutel (G) om de schroeven (B) en de ringen (J) in de gaten bovenaan het opstaande framedeel aan te spannen.



STAP 4:
Bevestig de zijplaten (I) met de schroeven (D) onderaan het opstaande framedeel en span goed aan.



FITNESSTRAINING

OVER UW GEZONDHEID

- Laat door een arts, voordat u met trainen begint, uw gezondheid controleren.
- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of andere niet normale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg uw arts.
- Om spierpijn te voorkomen begint en eindigd uw training met enkele rek en strek oefeningen.

OVER DE RUIMTE WAAR U TRAINT
- Zorg ervoor dat de ruimte waar u traint goed geventileerd wordt, maar dat het er niet tocht. Dit voorkomt kouvatten.
- Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met minsten 120 cm vrije ruimte aan de achterkant en 60 cm aan de zijkanten en voorkant. Wij adviseren om de trainer op een beschermende ondergrond te plaatsen.

OVER HET GEBRUIK VAN DE APPARATUUR.
- Schakel na het trainen altijd de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact.
- De trainer mag door slechts één person tegelijk gebruikt worden.
- Blijf altijd met uw handen uit de buurt van de band wanneer deze in beweging is. Zorg ervoor dat er zich geen obstakels onder het onderstel van de trainer bevinden en steek geen handen, voeten of voorwerpen tussen bewegende delen..
- Draag tijdens de training de juiste kleding en schoenen. Zorg ervoor dat uw schoenveters goed gestrikt zijn. Gebruik schoenen die allen binnen worden gedragen. Steentjes, zand en ander vuil afkomstig van buitenschoenen, kunnen extra slijtage en/of storingen veroorzaken..

BEGINNEN MET DE TRAINING
- Om spierpijn te voorkomen, begint en eindigd uw training met enkele rek en strek oefeningen.
- Ga voordat u de looptrainer start wijdbeens staan op de grijze treeplanken, die zich aan weerszijden van de band bevinden en start dan pas de looptrainer. Start de looptrainer nooit terwijl u er op staat.
- Houdt u altijd, bij het op- en afstappen van de band, of wanneer u tijdens het lopen de bandsnelheid wijzigt, vast aan de handgrepen. Spring nooit van een draaiende loopmat af!
- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.

NA IEDERE TRAINING
- Neem de veiligheidssleutel uit het bedieningspaneel.
- Schakel de stroom uit via de hoofdschakelaar.
- Neem de stekker uit het stopcontact en neem het snoer uit de trainer.
- Met een vochtige doek de looptrainer schoonmaken. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Berg het snoer op een veilige plaats op, buiten bereik van kinderen.

HOE BLIJFT U HET BEST GEMOTIVEERD?
Het is gemakkelijk om met trainen te beginnen, maar het is misschien nog wel makkelijker om er mee te stoppen! Om het doel, uw gezondheid en uw kwaliteit van leven, dat u zich gesteld heeft te bereiken, is het belangrijk dat u de juiste motivatie krijgt en houdt, om dóór te blijven gaan met trainer. Dit helpt u daarbij:
- Stel een realistisch doel.
- Bouw uw training stap-voor-stap aan de hand van een schema op.
- Houdt een fitnessdagboek bij, waarin u de vorderingen noteert.
- Verander zo nu en dan de manier waarop u traint.
- Concentreer u op de zelfdiscipline.

Natuurlijk weet u zelf het beste hoe u zich moet motiveren. Maak van fitnesstraining niet de belangrijkste zaak in uw leven. Uw eerste doel is te wennen aan het regelmatig trainen. Pas wanneer dat regelmatig trainen natuurlijk aanvoelt kunt u nieuwe doelen stellen.

HARTSLAG
Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

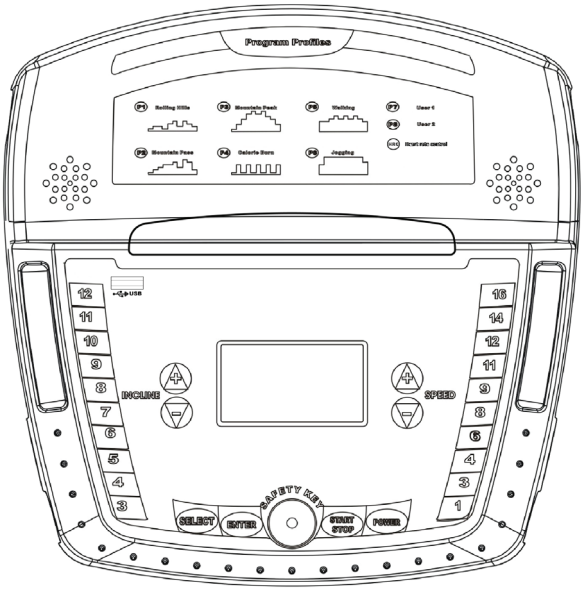
220 – DE LEEFTIJD
Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld èèn punt. Als u tot de risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

BEGINNER:
50 tot 60 % van de maximale hartslag
Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

GEMIDDELDE SPORTER:
60 tot 70 % van de maximale hartslag
Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week - heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

GETRAINDE SPORTER:
70 tot 80 % van de maximale hartslag
Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

MONITOR



VOOR U BEGINT:
Stap van de loopband en ga op de plastic side covers staan. Plaats de veiligheidssleutel in de cirkel op de display en maak het koord vast aan uw kleding. Ga niet op de loopband staan tijdens het starten en stoppen van de loopband. Wanneer u een beginnende gebruiker bent begint u dan op een lage snelheid en hou de handrails vast tot u zich op uw gemak voelt.

VEILIGHEIDSSLEUTEL:
De monitor en de loopband kunnen alleen gebruikt worden nadat de sleutel op de display geplaatst is. De monitor en de loopband stoppen zodra de sleutel wordt verwijderd. Vergewis u er van dat de veiligheidsclip goed aan uw kleding bevestigd is, de veiligheidsclip mag niet uw kleding loslaten voordat deze uit de monitor verwijdert is bij strak trekken.

HOOFDFUNCTIETOETSEN:

POWER:
Druk op deze toets om het toestel aan en uit te zetten.

START/STOP:
Start of stopt het programma.

ENTER:
Druk op deze toets om het gewenste programma of de ingestelde waarde te bevestigen.

SELECT:
Gaat van het ene programma na het andere in een volgorde van 6 programma's.

SPEED +:
Verhoogt de snelheid van 0,8 tot 16 km/u. Eenmaal drukken komt overeen met 0,2 km/u. Door de toets gedurende 2 seconden ingedrukt te houden stijgt de snelheid sneller. Deze toets wordt ook gebruikt om tussen programma's te scrollen.

SPEED -:
Verlaagt de snelheid van 20,0 tot 0,8 km/u. Eenmaal drukken komt overeen met 0,1 km/u. Door de toets gedurende 2 seconden ingedrukt te houden daalt de snelheid sneller. Deze toets wordt ook gebruikt om tussen programma's te scrollen.

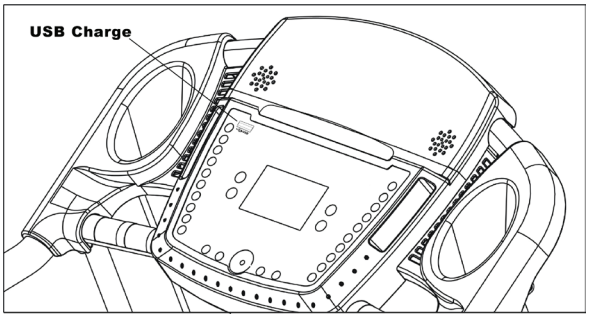
INCLINE +:
Verhoogt de hellingsgraad van 0 tot 12%. Eenmaal drukken komt overeen met 1%. Deze toets wordt ook gebruikt om tussen programma's te scrollen.

INCLINE - :
Verlaagt de hellingsgraad van 0 tot 12%. Eenmaal drukken komt overeen met 1%. Deze toets wordt ook gebruikt om tussen programma's te scrollen.

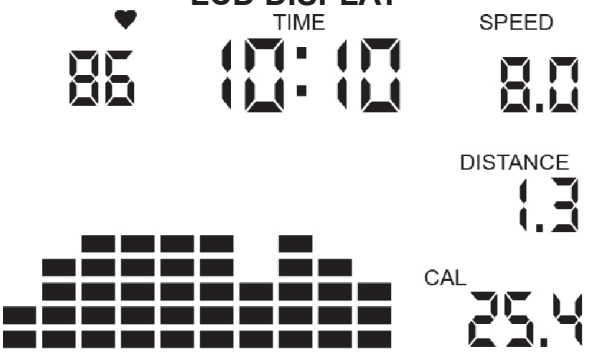
DIRECTE SPEED TOETSEN:
Er zijn directe Speed toetsen ingesteld als 2, 3, 4, 6, 9, 11, 12, 14 en 16 km/u of als 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 en 10 MPH. De snelheid verandert bij voorbeeld van om het even welke snelheid naar 8 km/u door op de directe Speed toets 8 te drukken.

DIRECTE ELEVATION TOETSEN:
Er zijn directe Elevation toetsen ingesteld als 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 en 12%. De hellingsgraad verandert bij voorbeeld van om het even welke hellingsgraad naar 4% door op de directe Elevation toets 4 te drukken.

USB OPLAAD FUNCTIE:
De gebruiker kan zijn apparaat aansluiten om deze op te laden tijdens het trainen.



LCD DISPLAY



LED MATRIX:
De 8x10 LED matrix laat de stijging van de helling programma's (programma 1-4) zien en de snelheid bij de snelheidsprogramma's (5-6) en de gebruikersprogramma's. In de manual mode laat de LED matrix een afstand van 0,4 km.

HELLING/HARTSLAG:
De getoonde waarde is standaard de hartslag behalve wanneer de hellingshoek aangepast wordt. Om de hartslag te meten dient u uw handen op de beide hartslagsensoren te plaatsen. Wij adviseren uw voeten te plaatsen op de kunststof side covers voor een zo accurate meting. Wanneer u wandelt of rent is het voor de monitor moeilijker uw hartslag te meten.

TIJD:
Toont de trainingstijd. De tijd begint bij 00:00 en telt op. De maximale tijd is 99:59. Wanneer de veiligheidssleutel geplaatst wordt laat deze display de totaal afgelegde afstand voor een seconde.

SNELHEID:
Toont de snelheid die de loopband levert.

AFSTAND:
Toont de afstand, in mijlen of kilometers, die de loopband afgelegd heeft tijdens de huidige training.

CALORIEËN:
Toont de verbruikte calorieën. Het verbruik is gebaseerd op een persoon van 75 Kilogram.

NOTITIE:

METRISCH/ MIJLEN:

Wanneer u wilt dat de trainer de afstand in mijlen weergeeft kunt dit als volgt instellen:

- Wanneer u tijdens de power ON – manual mode, druk dan eerste de ENTER knop en druk daarna de SELECT knop tegelijkertijd om de Engineering Mode
- De calorieën display toont het model nummer, De Snelheid display toont de software versie, Op de hellingshoek display wordt het jaar getoond en op het tijd display de datum.
- Door op de ENTER knop te drukken toont de hellingsgraad display het ISP, De tijddisplay toont de ISP versie, Snelheidsdisplay toont 001, De Afstandsdisplay toont LDU en de caloriedisplay toont de LDU versie.
- Druk nogmaals op de ENTER knop om in de KM/MILE keuze modus te komen, Druk de SNELHEID+/- of HELLING+/- om KM of MILE te selecteren.
- Druk opnieuw op de ENTER knop en de display toont de totaal afgelegde afstand.
- Druk opnieuw op de ENTER knop en de display toont het totaal aantal uren.
- Druk ENTER om terug te gaan naar de AAN positie.

KILOMETERTELLER:
Een kilometerteller die de totale afstand toont voor één seconde op het moment dat de veiligheidssleutel geplaatst wordt op de monitor.

TIME-OUT:
Wanneer de looptrainer aanstaat en de loopband is niet in beweging, zal de monitor na vijf minute in slaapstand gaan en na tien minuten uitschakelen.

RE-START:
Wanneer de looptrainer gestopt wordt tijdens de training en daarna wordt op de START knop gedrukt dan zal de snelheid weer opgehoogd worden tot de snelheid waarop gestopt werd. Wanneer de looptrainer voor 5 minuten gestopt is dan is deze uitgeschakeld en dient deze opnieuw opgestart te worden door middel van de POWER knop.

PROGRAMMAS

WERKINGSINSTRUCTIES:
(Lees aandachtig door alvorens het toestel te gebruiken):

VEILIGHEID:
Om te beginnen: schakel het toestel aan en plaats de veiligheidssleutel op de monitor. Het andere uiteinde van de veiligheidssleutel moet vastgeclipt worden aan de gebruiker om ervoor te zorgen dat het toestel stopt indien de gebruiker per ongeluk van de band zou lopen. Bij een val wordt de veiligheidssleutel van de monitor getrokken en stopt de loopband onmiddellijk om verwondingen te voorkomen.

DRUK POWER:
Druk op deze toets om het toestel aan te zetten. De loopband start niet wanneer u de POWER knop niet eerst indrukt.

HANDMATIGE MODUS:
Als u de loopband in de handmatige modus wil bedienen, drukt u op Start. De loopband begint bij 0.8KPH (0.5MPH) na een 3, 2, 1 aftellen. U kunt dan de snelheid en de helling met behulp van de sneltoetsen of de omhoog/omlaag toetsen aanpassen.

PROGRAMMA MODUS:
Nadat u de trainer aangezet heeft met de POWER knop, kiest u het gewenste programma door op de SELECT knop te blijven drukken of na het drukken op de SELECT knop de snelheid + - of de helling + - knoppen te gebruiken om een van de 6 voorgeprogrammeerde programma's te selecteren. Het programma patroon wordt op de LED matrix weergegeven. Druk ENTER om uw keuze te bevestigen Druk hierna START om het programma te beginnen, alle programma's hebben tien één minuten segmenten op de LED display, deze tien minuten worden na afloop herhaald tot de gebruiker op STOP drukt.

P-1 ROLLING HILLS:
Dit is een programma over de hellingshoek. De hellingshoek gaat van 0% tot 3%. De snelheid wordt geregeld door de gebruiker en begint op 0.8 kph. De hellingshoek veranderd elke minuut.

P-2 MOUNTAIN PASS:
Dit is een programma over de hellingshoek. De hellingshoek gaat van 0% tot 5%. De snelheid wordt geregeld door de gebruiker.

P-3 MOUNTAIN PEAK:
Dit is een uitdagend programma over de hellingshoek. De hellingshoek gaat van 0% tot 7%. De snelheid wordt geregeld door de gebruiker.

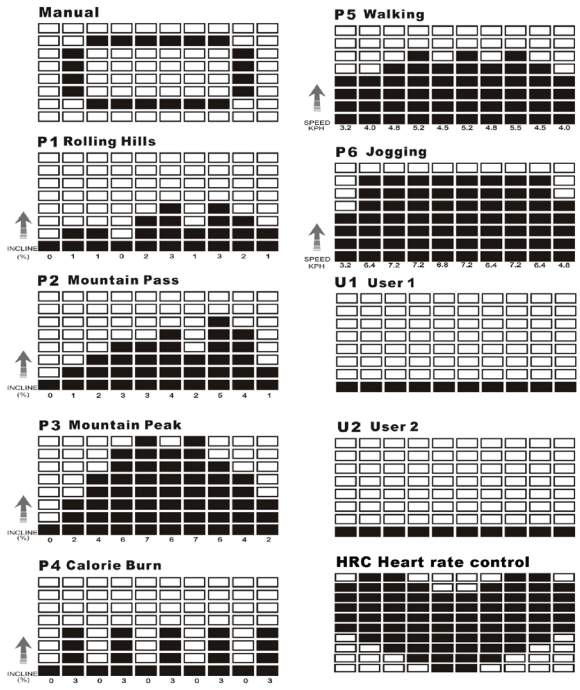
P-4 CALORIE BURN:
Dit is een interval hellingshoek programma waar de hellingshoek varieert tussen de 0% en 3%. De snelheid wordt geregeld door de gebruiker.

P-5 WALKING:
Dit is een snelheid programma. De snelheid gaat tot 5.5 kph en is een goed programma voor gemiddelde lopers. De hellingshoek wordt geregeld door de gebruiker.

P-6 JOGGING:
Dit is een snelheid programma. De snelheid varieert tot 7.2 kph en is een goed programma voor beginnende hardlopers en snelle wandelaars. De hellingshoek wordt geregeld door de gebruiker.

U-1/U-2 USER PROGRAMS:
Na het selecteren van de user programma's drukt u op ENTER om uw keuze te bevestigen. Pas de snelheid en hellingshoek aan van segment 1. En druk op ENTER, herhaal dit bij de overige segmenten en druk op ENTER. Druk op de START toets om de training te beginnen. Wanneer de snelheid en hellingshoek worden aangepast tijdens de training slaat de trainer dit op en houdt deze vast in het vervolg van de training.

HRC:
De gebruiker moet de hartslag borstband of de handsensoren gebruiken om het programma te gebruiken. Nadat het programma is gekozen, toont het scherm AGE (invoer leeftijd). Gebruik de snelheid of hellingshoek pijltoetsen om uw leeftijd in te voeren. De richtwaarde voor de hartslag (THR) wordt berekend door 60% van uw maximale hartslag (220 – leeftijd) te nemen, deze verschijnt in het scherm. Met de knoppen van de hellingshoek kan het gewijzigd worden tijdens gebruik. Zodra u op start drukt begint de loopband op 0,8 km/h en een hellingshoek van 0% te lopen, de gebruiker bepaalt de snelheid. Na drie en een halve minuut opwarmen past de hellingshoek zich elke 30 seconden aan met 1%, totdat de richtwaarde voor de hartslag (THR ± 5 BPM) is bereikt. Als de THR wordt overschreden daalt de hellingshoek elke 30 seconden met 1% tot de hartslag weer binnen de THR zone valt.



ONDERHOUD

Om de veiligheid van het toestel te garanderen is geregeld onderhoud en inspectie of defecten en slijtage vereist

WAARSCHUWING!

Pas geen ander onderhoud en of aanpassingen toe dan omschreven in deze handleiding. Andere onderhoudswerkzaamheden moeten uitgevoerd worden door een geautoriseerde servicemonteur. Controleer de bouten één keer per jaar op vastheid. Draai deze niet te strak

REINIGING EN SMERING VAN DE LOOPTRAINER

ALS U NALAAT UW LOOPTRAINER TE SMEREN, KAN UW RECHT OP GARANTIE VERVALLEN!

Verwijder stof en vuil van het bedieningspaneel en reinig de handgrepen met een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen. Reinig de zichtbare delen van het frame (o.a. onderstel en zijkanten) en de band regelmatig met een stofzuiger. Houdt u ook de omgeving van de loopmat schoon. Bij gebruik vergaart de loopmat bijvoorbeeld stof, wat problemen kan veroorzaken bij het functioneren van de apparatuur. Bij normaal thuisgebruik (maximaal 60 minuten per dag) dient u de smering één keer per maand te controleren. De mat moet echter alleen worden gesmeerd als het nodig is. Bij veeleisender gebruik moet de smering met kortere tussenpozen worden gecontroleerd. Dit kan het best worden gedaan voordat u met een trainingssessie begint. Controleer de smering als volgt:

- Schakel de Looptrainer uit!
- Stap op de loopman en blijf stil staan in plaats van te gaan lopen, zoals u normaal gesproken doet..
- Pak de horizontale handgreep vast en beweeg de mat met uw voeten achterwaarts en voorwaarts.
- De mat moet soepel, gelijkmatig en geruisloos bewegen.

Als u vaststelt dat de mat schokkerig beweegt of niet soepel loopt, schuift u uw hand onder de mat en controleerd u de smering.

SMEER DE MAT ALS VOLGT:

- Bevestig de spuitmond van het slangetje op de T-Lube S-spuitbus.
- Til de loopmat op en vergrendel deze.
- Plaats de spuitmond tussen de mat en de plaat. Probeer de spray zo veel mogelijk in het midden van het loopvlak te krijgen.
- Spuit gedurende 2-3 seconden.
- Laat het loopvlak naar zijn normale positie zakken. Begin direct met uw trainingssessie. Of zet de looptrainer aan op 5 km/u en wacht vijf minuten voordat u begint.

BELANGRIJK!

Smeer uw looptrainer alleen met T-Lube S-siliconensmeermiddel. Neem contact op met uw Tunturi-dealer voor de aanschaf van extra T-Lube of voor meer informatie over smering en onderhoud.

HET CENTREREN VAN DE LOOPMAT
Controleer tijdens het gebruik of de loopmat goed blijft lopen. Indien de band afstelling behoeft, wacht hier dan niet mee tot na de training maar voer dit onmiddellijk uit. De band dient altijd over het midden van de trainer te lopen. Centreren zal over het algemeen niet nodig zijn wanneer:

- De looptrainer op een vlakke ondergrond staat en de loopmat goed gespannen is;
- De loopmat correct is gecentreerd. Het kan echter zijn dat als gevolg van een bijzondere loopstijl de loopmat enigszins uit het midden raakt.

HET CENTREREN VAN DE LOOPMAT:

- Controleer eerst of de looptrainer horizontaal en waterpas staat. Laat de loopmat vrij draaien met een snelheid van 5 km/u.
- Indien de band naar links trekt, draai dan aan de linker inbusbout achter op de trainer een kwartslag in de richting van de klok mee en de rechter inbusbout een kwartslag tegen de klok in. Indien de band naar rechts trekt draai dan aan de rechter inbusbout met de klok mee en de linker inbusbout een kwartslag tegen de klok in.
- De loopmat is correct afgesteld wanneer deze in het midden blijft lopen. Wanneer de mat nog steeds naar links of naar rechts trekt dient u het afstellen te herhalen, stapje voor stapje, totdat de loopmat recht loopt. Indien de mat gedurende langere tijd aanloopt kan deze ernstig beschadigen. De garantie op de trainer dekt geen storingen of beschadigingen die ontstaan zijn door het niet centreren van de mat.

HET SPANNEN VAN DE LOOPMAT
Indien de mat gaat slippen dient u deze wat strakker te stellen. Het is niet goed om de loopmat te strak te zetten; houd de spanning zo laag mogelijk. Het bijstellen van de spanning doet u met dezelfde inbusbouten die ook voor het centreren worden gebruikt.

- Laat de band vrij lopen met een snelheid van ongeveer 5 km/h.
- Draai de beide inbusbouten achter op de trainer een kwartslag in de richting van de klok.
- Controleer of de spanning correct is door op de looptrainer te gaan lopen en deze aft e remmen (alsof u bergaf loopt).

Indien de band bij licht afremmen nog steeds slipt, draai dan de inbusbouten nogmaals een kwartslag aan en herhaal de controle. Bij krachtig afremmen mag de loopmat slippen. Als de mat ondanks het afstellen, blijft doorslippen, neem dan contact op met uw Tunturi dealer.

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de looptrainer, schakelt u direct de looptrainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de looptrainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de looptrainer opnieuw worden gebruikt.
Indien de looptrainer na het aan- en uitschakelen door de aan en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst

GEBRUIKERSSTORING

BELANGRIJK!

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer.

Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Indien u merkt dat er iets niet in orde is met de looptrainer, schakelt u direct de looptrainer uit door de aan- en uitknop in te drukken. Wacht vervolgens één minuut en schakel de looptrainer weer aan. Op deze manier moeten incidentele fouten hersteld zijn en kan de looptrainer opnieuw worden gebruikt. Indien de looptrainer na het aan- en uitschakelen door de aan- en uitknop nog steeds niet goed functioneert, neem dan contact op met uw Tunturi dealer voor onderhoud.

Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

ERR1:
Storing van de snelheidssensor. Neem de stekker uit het stopcontact, wacht een minuut en zet hem dan opnieuw aan. Als de foutmelding niet terugkomt, kunt u het toestel verder normaal gebruiken. Als de foutmelding niet verdwijnt, neem dan contact op met de verkoper van het toestel.

ERR3:
Storing van de hefmotor. Neem de stekker uit het stopcontact, wacht een minuut en zet hem dan opnieuw aan. Als de foutmelding niet terugkomt, kunt u het toestel verder normaal gebruiken. Als de foutmelding niet verdwijnt, neem dan contact op met de verkoper van het toestel.

PROBLEMEN OPLOSSEN

LOOPTRAINER START NIET
- Niet aangesloten. Steek de stekker in het stopcontact.
- Veiligheidssleutel niet juist geplaatst. Plaats de veiligheidssleutel
- De zekering van de loopband is er uitgesprongen. Plaats deze terug.
- Aan/Uit schakelaar staat niet op Aan. Zet de schakelaar op aan.
- Automatische uitschakel time out. Verwijder de stekker uit het stopcontact en stop deze weer terug.

LOOPBAND SLIPT
- De loopband staat niet strak genoeg gespannen. Span de loopband.
- De Loopplank moet gesmeerd worden. Controleer plank en band smering.

LOOPTRAINER LAWAAIIG
- Losse delen. Draai zichtbare schroeven en bouten aan.
- De motor wordt overbelast. De loopband is te strak gespannen.
- Klikkend geluid – rollers kloppen. Controleer de spanning van de loopband.

ONJUISTE HARTSLAG METING (HAND)
- Te veel beweging van de handen. Stap op de zijplaten voor een juiste hartslagmeting.
- Handpalmen te nat. Droog de handpalmen.
- Te sterke grip. Houdt de handgrepen vast met gematigde kracht.
- Ringen om de vingers.
- Verwijder de ringen
- De plank dient gesmeerd te worden. Controleer de smering van de plank.

ONJUISTE HARTSLAG METING (BAND)
- De tasters van de borstband zijn niet vochtig. Maak de tasters van de borstband vochtig.
- Elektrische storingen. Houdt tenminste anderhalve meter afstand van televisie, computer en fluorescerend licht.
- De batterij van de borstband is leeg. Vervang de batterij.

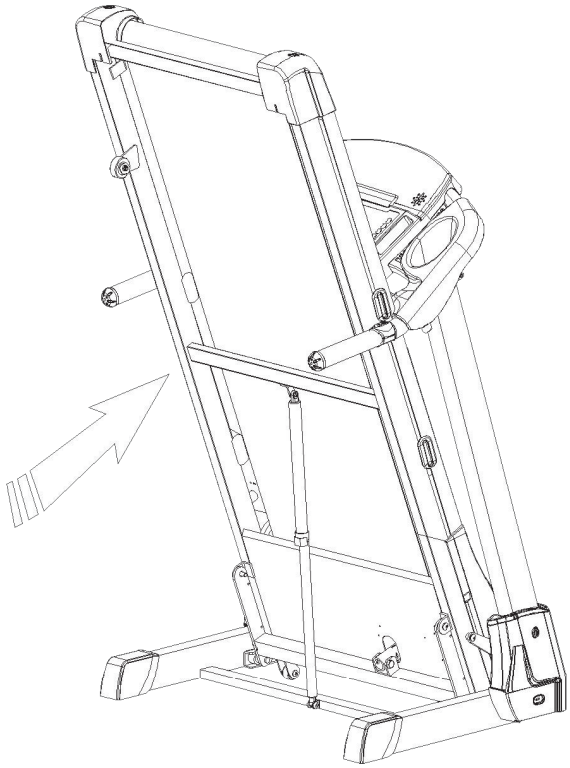
TRANSPORT EN OPSLAG

OPVOUWEN VAN DE LOOPBAND

Na de montage kunt u de loopband opvouwen in rechtstaande positie om op te bergen. Hef het loopdek op totdat het vergrendelt in de opbergpositie.

WAARSCHUWING!

Let erop dat u een klik hoort bij de vergrendeling van het loopdek. Zodoende kan het niet terugvallen



WAARSCHUWING!

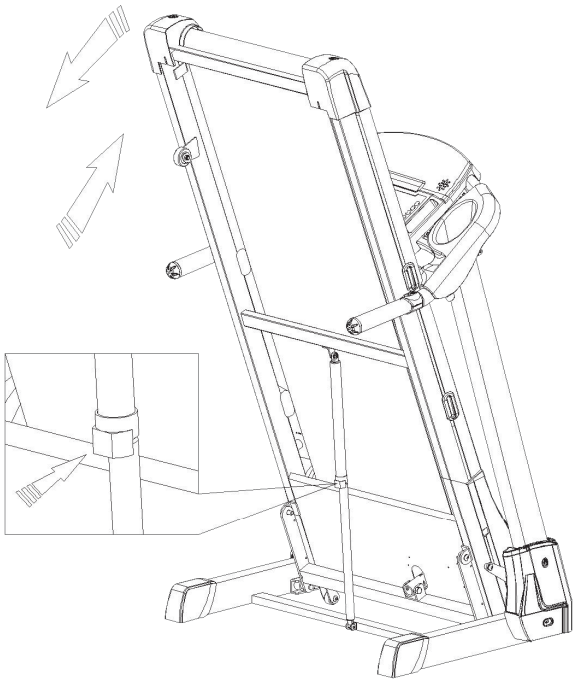
Zorg ervoor dat de hellingsgraad van de loopband op 0% is ingesteld alvorens hem op te vouwen. Zo niet zou schade kunnen ontstaan aan het mechanisme.

DE LOOPBAND NEERLATEN

Trap eerst op het pedaal, druk het frame naar de console en laat dan het loopdek op de vloer zakken.

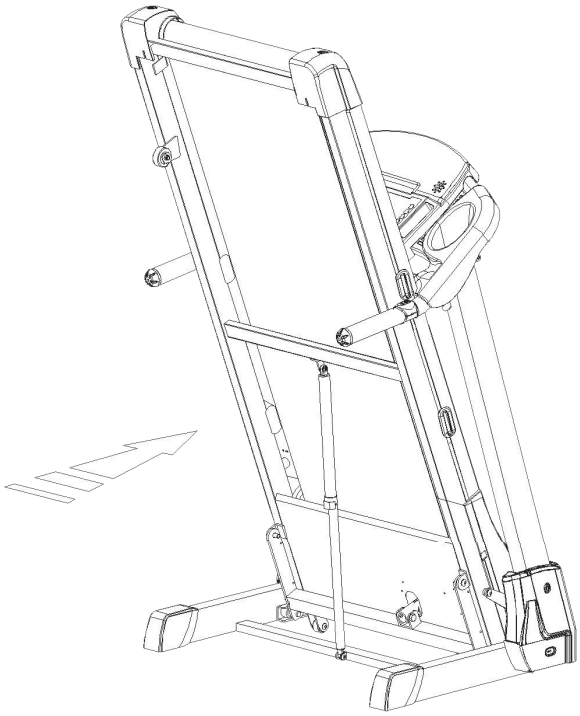
VOORZICHTIG!

Het toestel is uitgerust met een veiligheidssysteem om het loopdek langzaam te laten zakken. Let erop dat er zich geen kinderen of voorwerpen onder het loopdek bevinden wanneer u het laat zakken.



HET VERPLAATSEN VAN DE LOOPBAND.

Koppel het netsnoer los van het toestel en het stopcontact alvorens het te verplaatsen. Vouw het loopdek op tot de vergrendelde positie en kantel het toestel op de transportwielen.



WAARSCHUWING!

Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen. Verplaats het toestel voorzichtig over een ongelijke ondergrond. Breng het toestel niet met behulp van de wielen naar boven, maar draag het toestel bij de handgrepen. Het verdient aanbeveling een deken onder het toestel te leggen om het te verplaatsen.

WAARSCHUWING!

De loopband dient opnieuw gecentreerd en gespannen te worden na verplaatsen. Sla de looptrainer op in een droge plaats met zo min mogelijk temperatuurverschil, beschermd tegen stof. Koppel de looptrainer altijd af wanneer deze niet in gebruik is.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

PRODUCT

Motor .....2.0-3.5 HP-DC
Speed ..... 0.8-16 km/h
Incline 12%
Running Surface (Lxw) 510x1420mm
Power Supply 220-240V-AC
Foldable ..... Yes
Shock Absorbing System ..... Yes
Length / Folded 188cm/ 106cm
Width / Folded 86cm/ 86cm
Max User Weight 135kg/ 300lbs

MONITOR

Program Display ..... 1 LCD screen
Feedback Display .....5 op LCD
Programs Total 10
Pre-Set Programs 6
User Programs 2
Hrc Programs 1
Quick Start/ Manual 1
Fitness Test .....No
User Register .....No

ERGONOMICS

Running Belt (Lxw) 3000x510x1,8mm
Running Deck Thickness 18mm
Handgrip Speed Control ..... Yes
Handgrip Incline Control ..... Yes
Contact Heart Rate ..... Yes
Telemetric Hr Receiver ..... Yes
Chest Strap Option ..... 5,4 kHz
Bottle Holder ..... Yes
Storage Pocket ..... Yes
Transport Wheels ..... Yes

EXTRA

Operating Environment .....Home
Speed Quick Buttons 10
Elevation Quick Buttons 10
Usb Charging ..... Yes
En-957 Class ..... HB

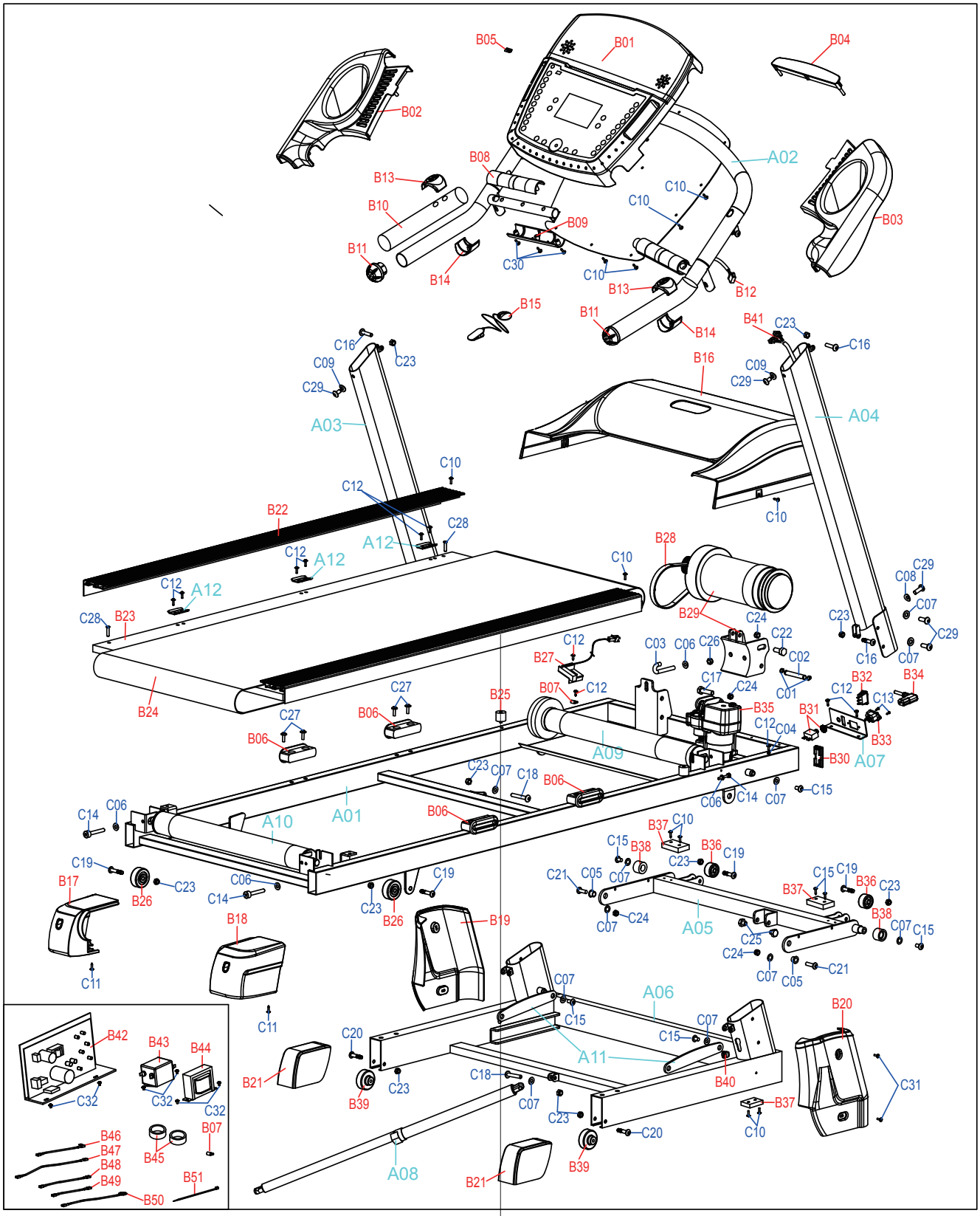
SPARE PARTS

Buble	Description	Qty
A01	Main frame	1
A02	Console base	1
A03	Upright support post (LH)	1
A04	Upright support post (RH)	1
A05	Incline frame bracket	1
A06	Front support frame	1
A07	Power switch bracket	1
A08	Gas spring	1
A09	Front roller	1
A10	Rear roller	1
A11	Incline support bracket	2
A12	Foot rail fixing slider bracket	6
B01	User interface	1
B02	Bottle holder cover (LH)	1
B03	Bottle holder cover (RH)	1
B04	Book rack	1
B05	USB socket dummy plug	1
B06	Running deck shock absorber	4
B07	Sensor holder	3
B08	Handpulse sensor cover (upper)	2
B09	Handpulse sensor cover (lower)	2
B10	Console base handlebar foam	2
B11	Console base handlebar end plug	2
B12	Wire (upper)	1
B13	Handlebar toggle switch top cover	2
B14	Handlebar toggle switch bottom cover	2
B15	Safety key	1
B16	Motor dust cover	1
B17	Rear roller end cap (LH)	1
B18	Rear roller end cap (RH)	1
B19	Base side cover (LH)	1
B20	Base side cover (RH)	1
B21	Front support frame end cap	2
B22	Side landing profile	2
B23	Running deck	1
B24	Running belt Grey	1
B25	Rubber running deck bumper	2
B26	Main frame wheel	2
B27	Speed sensor	1
B28	Motor drive belt	1
B29	Drive motor (2.0HP DC)	1
B30	main frame end plug	2

B31	Overcurrent protector	1
B32	On/ Off switch	1
B33	Power cable socket	1
B34	Power cable	1
B35	Lift motor	1
B36	Incline bracket transport wheel	2
B37	Rubber deck mount (45*36*10)	4
B38	Incline frame bracket slide wheel	2
B39	Front support frame wheel	2
B40	Wire clip	2
B41	Wire (lower)	1
B42	Power board	1
B43	EMI Filter (EU)	1
B44	Transformer	1
B45	Ferrite	2
B46	Wire (53cm) .	1
B47	Wire (12cm)	2
B48	Wire (70cm)	1
B49	Wire (45cm)	1
B50	Grounding wire	1
B51	wire fixer	3
B52	Fixer	2
C01	E shape hood bracket	2
C02	Fixed pin for motor (Φ10.2*96L)	1
C03	Motor hook (M6)	1
C04	Washer (4mm)	1
C05	Nut (12.5L*&18*&10.2)	2
C06	Washer (8*16*1.5T)	4
C07	Washer (8*18*1.5T)	14
C08	Washer (8*19*1.5T)	2
C09	Washer (8*25*1.8T)	2
C10	Screw (4*16)	29
C11	Screw (4*12)	2
C12	Screw (4*12)	17
C13	Screw (3*10FB)	2
C14	Screw (8*55)	3
C15	Screw (8*15)	6
C16	Screw (8*35/12MM)	4
C17	Screw (10*40/10MM)	1
C18	Screw (8*26/10MM)	2
C19	Screw (8*37/15MM)	4
C20	Screw (8*48/20MM)	2
C21	Screw (10*25 hex socket)	21

C22	Screw (10*25 hex bolt)	22
C23	Nylon nut (M8)	12
C24	Nylon nut (M10)	5
C25	Screw (10*25 hex bolt)	2
C26	Nylon nut (M6)	1
C27	Screw (M6*20MM)	8
C28	Screw (M6*25)	4
C29	Screw (8*20L)	8
C30	Screw (3*23)	8
C31	Screw (4*8)	4
C32	Screw (4*16)	6
	Assembly kit	1
	User manual	1
	Membrane set	1

EXPLODED VIEW



NOTES

NOTES

TUNTURI®

TUNTURI NEW FITNESS B.V.
P.O. BOX 60001
1320 AA
THE NETHERLANDS

www.tunturi.com

Version 20141204